Sumário

Artigos

6 **Em busca do eu: por que buscar o Infinito?**
Cláudio Roberto Freire

11 ***Nāḍī śodhana prāṇāyāma*, o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga**
Miguel Homem

20 **Do corpo, a plenitude. Do corpo à plenitude**
Tales Nunes

26 **A proposta da Yogaterapia**
Gustavo Ponce

35 **Ética, Espiritualidade e Yoga**
Loka Sāksī Dāsa (Lúcio Valera)

44 ***Āditya-Hṛdayam***
Gloria Arieira

53 **Conjugação de verbos em sânscrito**
Annabella Magalhães

Seções

Yoga Sūtras
62 Patañjali 12 e 14

Tradição vêdica
72 Os dois estilos de vida

Resenhas
75 *O livro de Yoga completo e ilustrado*
78 DVD *Yoga básico e meditação*
80 *Yogilates*

83 **Pequeno guia de sânscrito**
86 **Onde Praticar**
90 **Quadrinhos da Rata Yoga**

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
Camila Reitz (Florianópolis)
Cristiano Bezerra (Fortaleza)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Prof. Hermógenes (Rio de Janeiro)
Renata Sumar (Belo Horizonte)
Subhash Kak (Índia/EUA)

Editor
Rodrigo Gomes Ferreira

Editor assistente
Tales da Costa Lima Nunes

Revisão
Noêmia Guimarães Soares

Projeto Gráfico e Diagramação
engenhoD Design [www.engenhod.com.br]

Coordenador comercial
Vitor Brandt Calçavara

Impressão
Coan - Tubarão/SC.
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Tiragem da 9ª edição
1.700 exemplares

Ilustração da capa:
Bhagirath, depois de um período de tapas, recebe a presença de Śiva
Fonte: JOHARI, Harish. The birth of Ganga. USA: Inner Traditions India, 1998, p.84.

cadernos de yoga

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica da Editora Comunidade do Saber e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião da editora.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço para a comunidade yogue! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas no Brasil **Onde Praticar** e ganhe facilidades exclusivas nas compras das publicações da Editora Comunidade do Saber: livros e os Cadernos de Yoga

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

Editora Comunidade do Saber
CNPJ 07.201.762/0001-03
Caixa Postal 5184 - 88040-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3025-5481
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: comunidadedosaber

Distribuição:
Nacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet em www.comunidadedosaber.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

E eu?

A popularização do Yoga no Brasil vem produzindo novos meios de informação sobre o tema e todo o seu contexto. Os *Cadernos de Yoga*, completando agora dois anos, fazem parte deste movimento, apesar de não compartilharem as mesmas razões puramente comerciais de alguns outros veículos. Aliás, o Moda Yoga já carrega um prazo de validade quando sai da fábrica e acredito que o discernimento faça parte da prática. Além do mais, há bons veículos com boas informações que aumentam as possibilidades de estudo para os praticantes dedicados. Fazemos um esforço para estarmos neste grupo, o dos bons veículos, e, se estivermos, não estamos sós. São muitos livros, revistas, informativos, jornais, páginas na internet, *blogs* e, por que não, um maior número de professores, o que torna o Yoga cada vez mais acessível. Porém não quero discutir sobre a variedade ou qualidade das fontes de informação à disposição hoje. Quero apenas compartilhar a reflexão sobre o que este cenário de fartura informacional pode gerar para nós, enquanto praticantes. Faço, então, a simples pergunta: temos mais iluminados? E aqui não me refiro a grandes santos, mas a pessoas simplesmente mais lúcidas e maduras. Realmente tenho dúvidas quanto à resposta. Às vezes me parece que sim, às vezes, não. Porém, por ter uma inclinação otimista, até sinto que sim.

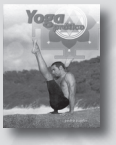
Só que a pergunta mais importante é a que vem em seguida (ou antes): e eu? E você? Uma sugestão: aproveitemos a fartura, incluindo a que trazemos com os *Cadernos de Yoga*, sem esquecer que o que interessa é a real contribuição dessas informações para o nosso crescimento pessoal e não sua mera catalogação ou satisfação dos sentidos.

Bons (auto)estudos,

Rodrigo Gomes Ferreira
rodrigo@cadernosdeyoga.com.br

O estudo faz parte da prática. E pode estar em suas mãos.

Yoga Prático (Pedro Kupfer)



Um verdadeiro manual de Haṭha e Aṣṭāṅga Yoga. Apresenta o conceito, a história e a ética do Yoga. São várias dicas práticas acompanhadas de ricas ilustrações sobre āsanas, kriyā, mudrā, prāṇāyāma, mantra e yoganidrā. Inclui roteiros para meditação e bibliografia.

Visões do Yoga
(Organização de Pedro Kupfer)

Uma compacta antologia das escrituras de Yoga. São 185 frases com conselhos práticos sobre meditação, insights sobre o homem e o mundo retirados de textos clássicos da Tradição do Yoga. Inclui glossário de termos sânscritos.

História do Yoga (Pedro Kupfer)

Esta é uma obra que contextualiza histórico em que surgiram as diferentes modalidades do Yoga. O livro contém revelações surpreendentes sobre história, lingüística e arqueologia. Inclui cronologia histórica atualizada, bibliografia e glossário de termos vêdicos.

Dicionário de Yoga (Pedro Kupfer)

Um ótimo livro de consulta sobre a miríade de conceitos presentes do dia-a-dia do estudante de Yoga. Centenas de palavras usadas na mitologia hindu e nos textos clássicos do Yoga. Inclui bibliografia e uma breve introdução ao sânscrito.

Guia de meditação (Pedro Kupfer)

Este livro é um convite à qualidade de vida com inteligência. Apresenta de forma clara 40 técnicas que incluem a concentração sobre símbolos, mantras e outras formas de atingir o estado de expansão da consciência. Inclui bibliografia.

Mudrá: gestos de poder (Pedro Kupfer)

Uma ótima escolha para aprofundar o estudo dos gestos do Yoga, da dança indiana, dos rituais hindus e do Tantra, que expandem as percepções, disciplinam a mente e aprofundam os estados de meditação. Inclui bibliografia e glossário de gestos.

Haṭha Yoga Pradīpikā
(Svātmārāma Yogendra, tradução de Pedro Kupfer)

Este é o guia clássico para a prática avançada de Haṭha Yoga, o mais detalhado manual sobre esta ciência que chegou até nós. Todos os versos estão numerados, há muitas notas explicativas e várias ilustrações dos āsanas mencionados. Inclui extenso glossário de termos sânscritos.

Procure na escola de Yoga mais próxima de você ou diretamente com a Editora Comunidade do Saber

contato@comunidadedosaber.com.br

(48) 3025-5481

www.comunidadedosaber.com.br

साधना
sādhanā

2° Encontro para o crescimento interior e o bem-estar

Mergulhe de corpo, mente e alma em um encontro de quatro dias com o profundo conhecimento védico e as várias vertentes do Yoga, através de estudo e prática acompanhados por professores renomados e pela natureza de uma das mais belas praias de Santa Catarina.

Neste ano o Sadhana terá Karma como tema principal, que trará uma reflexão sobre nossas ações e reações na vida cotidiana.

28, 29 e 30 de abril
e 1° de maio de 2006

Santa Catarina

Para mais informações
e inscrições, acesse o site

www.devi.com.br/sadhana

ou ligue para

(048) 3333-0670

Vivências:

Ashtanga Vinyasa Yoga
Ayurveda
Hatha Yoga
Iyengar Yoga
Kripalu Yoga
Mantra e Kirtan
Meditação
Pilates
Pranayama
Satsang
Thai Yoga
Vedanta
Vinyasa Yoga
Yoganidra
Yoga Integral
Yoga Integrativa

Patrocínio: devī por natureza

Apoio: yogashala espaço para a prática de yoga

Em busca do eu: por que buscar o Infinito?

por Cláudio Roberto Freire

"Chegará o dia em que alguém perguntará a Shakespeare, ou mesmo a Beethoven, 'e isso é tudo?'" *Aldous Huxley* (citado por Huston Smith em As Religiões do Mundo, p. 36)

Devotos banhando-se em um rio na Índia.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Hindu India.* Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.8.

Para que vim à existência? Será que foi apenas para comer, beber e eliminar resíduos? Talvez tenha sido para isso mesmo, ou para apenas respirar e contemplar e mais nada querer. A pergunta vem e a resposta idem, mas essa última é individual e deve ser percebida e compreendida por cada um individualmente.

Independentemente de seu objetivo nessa existência, se é que existe algum, o homem é um ser de desejo. Mas sem entrarmos no mérito do certo e do errado quanto à orientação desse desejo, estamos aqui porque desejamos estar. Temos um princípio interno que deseja, e alguns desejos são universais: o desejo de existir, o desejo de conhecer e o desejo de bem-estar. Respiramos porque desejamos, comemos porque desejamos, bebemos porque desejamos, falamos porque desejamos, calamos porque desejamos, deixamos de comer porque desejamos, deixamos de beber porque desejamos etc.

Desejar nos é inerente. Assim seguimos desejando comida, bebida, ar, saúde, felicidade, bem-estar etc. e achamos que viemos ao mundo para buscar e possuir essas e outras coisas. É o nosso impulso primordial de fazer: fazemos coisas porque as desejamos. Desejar e fazer nos é inerente e o próprio não-fazer é um fazer: estou escolhendo fazer e praticar o não-fazer.

Temos um princípio interno que deseja, e alguns desejos são universais: o desejo de existir, o desejo de conhecer e o desejo de bem-estar.

Desejamos porque sentimos. São nossas sensações, conseqüências do contato das vibrações provenientes do meio "externo" com nossos órgãos físicos dos sentidos, que impulsionam nossos desejos. Mas como? A maioria das vibrações físicas gera sensações neutras, mas algumas delas geram as sensações de "agradável" ou "desagradável". Ambas geram respostas físicas, emocionais e mentais que, quase sempre, estão associadas com uma percepção, à qual dá-se o nome de "sentimento de prazer", se for uma sensação agradável, ou "sentimento de dor", se for desagradável. É o fato de percebermos que nos torna conscientes das sensações.

Essa percepção (sentimentos de dor e de prazer), com a repetição, condiciona o surgimento do desejo de repetir a sensação (apego) e o desejo de não repetir a sensação (repulsa). Assim, os desejos (apego e repulsa) envolvem a utilização e o processamento da memória, em busca de sensações agradáveis e desagradáveis já sentidas.

O apego aos objetos de prazer gera em nós respectivamente dor ou prazer, se os perdemos ou ganhamos. E a repulsa aos objetos de dor gera mais dor ou prazer, se entramos ou não em contato com eles. A possibilidade ou de perder os objetos de prazer e não reavê-los ou de encontrar objetos de dor leva ao medo, o que, por sua vez, gera raiva.

Já o prazer de ganhar um objeto de apego gera mais prazer e apego e a dor de entrar em contato com objetos de repulsa gera mais dor e repulsa, gerando um ciclo vicioso.

O desejo não é uma energia negativa em si, pois traz consigo o poder de realizar. Quando surge o desejo por algo, nossa mente logo se encarrega de formular estratégias para a sua obtenção, utilizando-se do raciocínio lógico e/ou abstrato. Desse processamento consciente, surgem as emoções e as ações relacionadas de comportamento emocional e social. As emoções são um amálgama das energias sutis dos desejos com o pensamento intelectual, ou seja, a emoção é a conscientização do desejo. As emoções dão cor e intensificam todas as nossas sensações.

E assim seguimos desejando e fazendo (e nos emocionando), guiados pelos prazeres dos sentidos (hedonismo). Mas à medida que experimentamos as sensações decorrentes do fazer (que inclui o não-fazer) desejando e obtendo objetos em quantidade e por tempo suficientes, chega um dia em que vem a pergunta de Huxley: “e isso é tudo?”. Vamos percebendo que algumas coisas que fizemos (ou que não fizemos) não nos inspira mais entusiasmo e deixamos de desejar algumas coisas, pois passam a não ter mais sentido. Cessa de existir o encanto que víamos nelas e nos vemos desejando e procurando outros sentidos para a vida e respostas para a nossa pergunta inicial: para que vim à existência?

Em geral, é após os 30 anos que surge o desejo pelo cumprimento de nossas obrigações para com a família e para com o mundo. Na insuficiência de obtermos significados nas simples posses materiais, vêm-nos esses desejos que, na realidade, escondem um desejo por fama, poder e sucesso. E, de novo, quando obtidos em quantidade e tempos suficientes, aquela pergunta ressurge. Vem, então, uma outra fase em que desejamos apenas cumprir o nosso dever, em qualquer lugar em que estejamos: o desejo por reconhecimento e gratidão que não mais necessitam nem ser públicos.

Se for o prazer que você quer, não se reprima, procure-o com sabedoria. Todos os que obtêm o prazer que viam como meta constatam-no como insuficiente para preencher a sua natureza mais íntima. Se o desejo for riqueza, fama, poder e sucesso, procure-o com sabedoria. Enquanto o homem necessitar de prazeres, riqueza, fama, poder e sucesso, ele deverá procurá-lo com moderação e ética, até que surja a verdadeira renúncia pela constatação da insuficiência deles em saciar as ânsias mais íntimas do homem. Pela constatação de que são fúteis, o homem obtém a verdadeira renúncia ao prazer dos sentidos e à busca de poder e sucesso. Renunciar não deveria exigir esforços, mas surgir naturalmente da auto-observação do verdadeiro significado de nossos desejos.

Renunciar não deveria exigir esforços, mas surgir naturalmente da auto-observação do verdadeiro significado de nossos desejos.

Começa a nascer, então, a verdadeira religião (*religare*), a transformação consciente da vontade de obter em vontade de dar, da vontade de ser servido e reconhecido em vontade de servir e reconhecer. Nasce uma nova busca, a busca do dever como forma de obter respeito e gratidão dos semelhantes e, principalmente, o respeito próprio pelo dever cumprido. Mas, com o tempo, o homem percebe que ainda isso não é tudo, que até isso é insuficiente e não basta. Percebemos que tudo o que desejamos até então era finito e impermanente e começamos a despertar o nosso desejo pelo infinito em si mesmo.

O homem, então, percebe que, na realidade, ele quer existir, quer conhecer e quer se sentir alegre, mas infinitamente. Só o infinito nos é suficiente agora. Percebemos que ansiamos pelo infinito em nós, ansiamos por nos libertar de todas as finitudes da existência, da consciência e da alegria mundana. Descobrimos que, até então, sempre estivéramos desorientados quanto ao verdadeiro alvo de nosso desejo. Inicia-se o trilhar pela verdadeira busca, a busca da união ou unicidade com o Infinito.

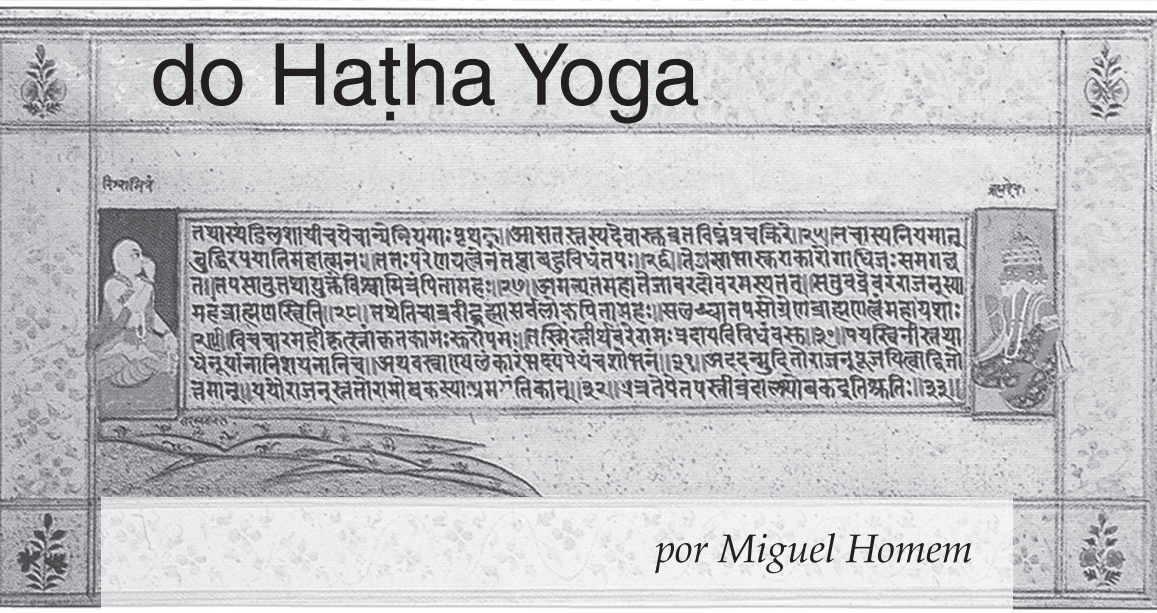
Passa-se, então, a viver com mais tranqüilidade, estudar obras inspiradoras, manter-se atualizado com o progresso nas artes e nas ciências e passar mais tempo introspectivo, sozinho ou na companhia de um(a) companheiro(a). Mas isso é uma longa jornada em que, realmente, o tempo tem menor importância do que o observar a nós mesmos e sentir o que verdadeiramente nos importa no momento presente, no agora.

O homem é um buscador que, na maioria das vezes, pensa que achou o que buscava. Dessa forma, não deveríamos condenar nada que o homem busque em sua evolução, pois todas as metas são apenas etapas que devem ser atingidas para se constatar que não são metas reais.

Nesse mesmo sentido, talvez o aspecto mais importante de todas as tradições sapienciais (Yoga inclusive) seja a busca da nossa essência, algo que nos é infinitamente superior e que nos habita por trás de todos os nossos condicionamentos culturais e sociais. A busca daquilo que nos faz iguais.

Cláudio Roberto Freire é médico, escritor e professor universitário.
croberto@orion.med.br e www.orion.med.br

Nāḍī śodhana prāṇāyāma, o *prāṇāyāma* nas escrituras clássicas do Haṭha Yoga



por Miguel Homem

Vimos dar início a um estudo comparativo de alguns *prāṇāyāmas* em textos clássicos do Haṭha Yoga, o *Haṭha Yoga Pradīpikā, Gheraṇḍa Saṁhitā e Śiva Saṁhitā*, com o que se pretende dar a conhecer parte daqueles textos, bem como familiarizar o praticante com a linguagem dos *śāstra*s.

*Este texto está escrito em português de Portugal.

Manuscrito medieval sobre alquimia.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Hindu India*. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.22.

O *nāḍī śodhana prāṇāyāma* é vulgarmente conhecido como a respiração alternada. A sequência base deste *prāṇāyāma* é feita da seguinte forma:

a) colocar as mãos em *jñāna mudrā*, *viṣṇu mudrā*, *nasagra mudrā* ou outro;

b) obstruir a narina direita ou preferencialmente logo acima da narina, bloqueando a passagem do ar;

c) inspirar (*pūraka*) pela narina esquerda (respiração completa);

d) trocar a narina em actividade, obstruindo agora a narina esquerda;

f) expirar (*recaka)* pela narina direita;

g) continuar o *prāṇāyāma*, inspirando pela narina direita e assim sucessivamente.

Este *prāṇāyāma* deve ser sempre agradável e nunca se deve perder o fôlego. Se isso acontecer, deve diminuir-se a duração de cada fase da respiração. Note que a narina em actividade é alternada sempre que os pulmões estão cheios e nunca quando estão vazios. A inspiração é sempre feita pela mesma narina com que se expirou.

O *nāḍī śodhana prāṇāyāma* promove o *bhūta śuddhi*, nomeadamente a purificação do corpo subtil, ao nível das *nāḍīs*, o que possibilita o despertar da *kuṇḍalinī*.

O *nāḍī śodhana prāṇāyāma* promove o *bhūta śuddhi*, nomeadamente a purificação do corpo subtil, ao nível das *nāḍīs*, o que possibilita o despertar da *kuṇḍalinī*. Revigora o sistema nervoso e melhora o rendimento intelectual e desenvolve as faculdades mentais. Segundo Śivananda, este *prāṇāyāma* possibilita a levitação[1].

Ao *nāḍī śodhana* básico podem e devem ser acrescentados *kūṁbhaka* (retenções), ritmo e *bandhas*. No entanto, o acréscimo deve ser feito sem pressa e no tempo individual de cada praticante.

O *nāḍī śodhana prāṇāyāma* é tradicionalmente considerado o *prāṇāyāma* mais importante. É o único citado na *Śiva Saṁhitā*. Deve ser praticado de forma diária e contínua desde que se começa a fazer *pāṇāyāma*.

Nos textos de *Haṭha Yoga* é comum a indicação de que os *kriyās*, entre os quais os *ṣaṭ karma* (*dhauti, vasti, neti, trāṭaka, nauli e kapākabhāti)*, devem ser praticados antes do *prānāyāma* por forma a permitir a limpeza e purificação do corpo denso e subtil (*sthūla śarīra e sūkṣma śarīra*). Na *Haṭha Yoga Pradīpikā*, *o nāḍī śodhana* precede mesmo a indicação sobre os *ṣaṭ karma*, tal a importância que lhe concede. Vejamos:

> Enquanto permanecerem impurezas nas *nāḍīs* [*īdā* e *piṅgalā*], o *prāṇa* não poderá entrar no canal central, *suṣumnā*. Desta forma, o *yogi* não conseguirá o estado de *umnanī avasthā*[2] nem terá sucesso nas práticas. Somente quando todas as *nāḍīs* que ainda estiverem impuras forem purificadas, é que o *yogi* poderá praticar *prāṇāyāma* com sucesso. Portanto, o *prāṇāyāma* deverá ser praticado diariamente, com um estado mental em que predomine *sattva*[3], até que *suṣumnā* fique livre de impurezas. (II, 4-6)[4].

Em seguida dá-se a descrição do *nāḍī śodhana prāṇāyāma*:

> Em *padmāsana*, o *yogi* deve inalar pela narina esquerda e, após reter a respiração tanto quanto lhe seja possível, deve expirar pela narina direita. Na continuação, deve-se inalar pela narina direita, praticar *kūṁbhaka* como antes e expirar pela esquerda. Depois do *rechaka*, deve-se fazer *pūraka* pela mesma narina. O *kūṁbhaka* deve ser mantido o máximo possível e depois expirar-se lentamente. Ao inspirar *prāṇa* através de *īdā*, deve-se exalar através de *piṅgalā*, inspira-se de novo por *piṅgalā* e exala-se por *īdā*, depois de ter retido a respiração o máximo de tempo. O *yogi* que se aperfeiçoar na prática da ética e que praticar esta respiração alternada, purificará as suas *nāḍīs* em três meses (II, 7-10).

Confrontemos com o que nos diz a *Gheranda Saṁhitā*:

> Sentado em *padmāsana*, depois da adoração do *Guru* como ensinado pelo Professor, deve ele levar a cabo a purificação das *nāḍīs* para obter sucesso no *prāṇāyāma*. Concentrado no *vāyu bīja* (*Yaṁ*), repleto de energia e de cor esfumada, deve

inspirar pela narina esquerda, repetindo o *bīja* dezasseis vezes. Isto é o *pūraka*. Deve reter a respiração por um período de sessenta e quatro repetições do mantra. Isto é o *kūṁbhaka*. Depois deve expulsar o ar lentamente pela narina direita durante um período correspondente a trinta e duas repetições do mantra.

O centro do abdómen é o assento do *agnitattva*. Eleve-se *agni* desse local, junte-se com o *pṛthvī tattva* e contemple essa fusão de luz. Depois, repetindo dezasseis vezes o *agni bīja* (*Raṁ*), deve inspirar pela narina direita, reter durante sessenta e quatro repetições do mantra e expulsar o ar pela narina esquerda pelo período correspondente a trinta e duas repetições do mantra.

Então fixe o olhar na ponta do nariz e, contemplando ali o reflexo luminoso da lua, deve inspirar pela narina esquerda repetindo o *bīja Ṭhaṁ* dezasseis vezes; depois reter o ar pela repetição do *bīja Vaṁ* sessenta e quatro vezes. Entretanto visualize que o néctar flui da lua na ponta do nariz e que corre pelos canais do corpo e purifica-os. Mantendo a visualização, expire repetindo trinta e duas vezes o *pṛthvī bīja Laṁ.*

Através destes três *prāṇāyāma*s as *nāḍīs* são purificadas. Então, firmemente sentado em *āsana,* pode começar a prática regular do *prāṇāyāma*. (V, 38-45).[5]

Na indicação da *Haṭha Yoga Pradīpikā,* o texto limitava-se a acrescentar o *antar kūṁbhaka*, a retenção com ar, e a dar uma indicação sobre o período mínimo de prática. Aliás, a indicação dos três meses de prática contínua para realização do *nāḍīśuddhi* é corrente, frequente e quase unânime na literatura.

Já a *Gheranda Saṁhitā* traz-nos algumas "novidades".

Nos textos tântricos e de Yoga de influência notoriamente tântrica como o Haṭha Yoga e o Laya Yoga, aquela descrição do *nāḍī śodhana prāṇāyāma* é também utilizada como suporte para o *nāḍī śuddhi* ou *bhūta śuddhi prāṇāyāma. Nāḍī śuddhi* traduz-se por "purificação das *nāḍīs*",

enquanto *bhūta śuddhi*, indo mais de encontro ao cerne da descrição, traduz-se como "purificação dos elementos" (*bhūta*).

Como ensinam o Sāṁkhya e o Tantra, o corpo físico denso, como de resto todo o universo material, é constituído por cinco elementos básicos chamados *bhūtas* ou *mahābhūtas*. São eles, do mais denso para o mais subtil: *pṛthivī* (terra), *apas* (água), *tejas* (fogo), *vāyu* (ar) e *ākāśa* (eter). Estes elementos não devem ser interpretados em sentido literal, mas sim enquanto princípios (*tattvas*): sólido, aquoso ou líquido, ígneo ou luminoso, gasoso ou do movimento, e etéreo ou da vacuidade, respectivamente.

Ora, cada um destes *tattvas* tem correspondência com os cinco primeiros chakras. Assim, o *ākāśa tattva* tem o seu assento no *mūlādhāra* chakra, o *apas tattva* no *svādhisthāna* chakra, o *tejas tattva* (também chamado de *agni tattva*) no *maṇipura* chakra, o *vāyu tattva* no *anahāta* chakra e o *ākāśa tattva* no *viśuddha* chakra. Cada um destes *tattvas é* representado simbolicamente nas imagens que se desenharam dos chakras. Assim, como descreve o *Sat Chakra Nirūpana*, o elemento terra (*pṛthivī*) representa-se por um quadrado cor de açafrão, o elemento água (*apas*) por uma meia lua crescente de cor branca, o elemento fogo (*tejas*) por um triângulo invertido vermelho flamejante, o elemento ar (*vāyu*) por uma hexágono de cor enegrecida (cinza) e o elemento éter (*ākāśa*) por um círculo de cor branca.

Quando o texto se refere ao *vāyu bīja* sabemos que se refere ao *bīja*-mantra do chakra com o qual aquele *tattva* (o elemento *vāyu*) tem relação, no caso o *anahāta* chakra. Através daquele *bīja* pode querer-se potenciar o *bhūta tattva* (o elemento) ou o próprio chakra conforme a mentalização. O mesmo raciocínio vale para os restantes *bījas* citados no texto.

Vejamos agora o *bīja tham*. O *bīja tham* é um dos sub-*bījas* do *manipura* chakra. Ou seja, é o som produzido pelo *prāṇa* a circular numa das dez *nāḍīs* principais que afluem ao chakra, cada uma das quais representada por uma pétala da flor de lótus com o seu *bīja* correspondente grafado. Começando a contar da esquerda para a direita partindo do

eixo, é a quinta pétala. A título de exemplo, veja-se o símbolo do *tejas*, o triângulo vermelho, e nele inscrito o *bīja* mantra do chakra – *Raṁ*.

No entanto, não parece ser a esse *bīja* que o texto se refere. Já na parte final da descrição faz-se referência à lua. Esta referência não deve ser entendida no sentido literal mas sim como uma metáfora ao *soma* ou *indu* (que significa lua) chakra que se diz libertar o nectar da imortalidade, o *amṛta*. O *bīja Ṭhaṁ* é o *bīja* deste chakra que se situa ligeiramente acima do *ājñā* chakra dentro da *chitrinī nāḍī*[6] e que o *Kankālamālinī Tantra* situa no pericarpo do *sahāsrara* chakra.

A verdade é que o som deste *bīja* (*Ṭhaṁ*) não é o mesmo som do sub-*bīja* (*tham*) do *maṇipura* chakra atrás referido. Enquanto o som produzido por este (sub-*bīja* do *maṇipura*) é dental, aquele (do *soma*) tem um som cerebral. A diferença é facilmente perceptível se conhecermos o *devanāgarī* com o qual o sânscrito se escreve, ou melhor ainda, se nos for passada por um verdadeiro Mestre (Guru), motivo pelo qual o Tantra concede tanta importância à iniciação. Por aquele motivo também é importante utilizar uma transliteração, como a utilizada nestes *Cadernos*, que permita distinguir todos os sons do alfabeto original, e que, por isso, permita àquele que desconhece o sânscrito reconhecer e distinguir os sons.

Em alguns dos exemplos os *bījas* usados variam ligeiramente, mas em todos eles se faz uso dos *bījas* para estimular o *tattva* correspondente

O ritmo do *prānāyāma* é 1-4-2-0, contando 16 tempos para inspirar, 64 para reter e 32 para expirar. Neste padrão existem vários outros exemplos citados na literatura clássica. Em todos eles o aspecto purificatório do *bhūta śuddhi* é potencializado pelo uso do mantra e das técnicas de concentração e visualização. Em alguns dos exemplos os *bījas* usados variam ligeiramente, mas em todos eles se faz uso dos *bījas* para estimular o *tattva* correspondente e através dele, ou melhor, através da visualização a ele associada, produzir o *bhūta* e *nāḍī śuddhi*.

No exemplo dado, o processo purificatório consiste numa prática interna subtil de secar e queimar. O secar é levado a cabo através do

bīja Yaṁ do elemento ar (*vāyu*) associado à respiração e à mentalização. O queimar é levado a cabo através do *bīja Raṁ* do elemento fogo (*tejas*) associado à respiração e à mentalização. O processo purificatório é seguido por um novo processo de reenergização que consiste em refazer e tornar sólido e estável o corpo subtil. O novo corpo subtil é construído com o *bīja Ṭhaṁ* e *Vaṁ* associados à respiração e à mentalização, e a estabilidade e solidez são dadas ao corpo através do *bīja Laṁ* do elemento terra (*ākāśa*) associado à respiração e à mentalização.

Este processo refere-se não ao corpo denso mas ao corpo subtil e, nele, a mentalização tem um papel essencial. Os *bīja* mantra*s* actuam através do *prāṇa*[7] que põem em movimento.

Como se disse, outros mantra*s* são também utilizados noutras descrições. Shyam Sundar Goswami[8] fez um estudo comparativo das indicações dadas nos *śāstras* e encontrou a base mais comum deste *bhūttaśuddhi prāṇāyāma*[9], com o ritmo 1-4-2-0 no tempo 16-64-32:

1 - inspirar pela narina esquerda, reter com ar, trocar a narina em actividade, obstruindo agora a narina esquerda, expirar pela narina direita, sempre com *manāsika japa Yaṁ* e a visualização;

2 - inspirar pela narina direita, reter com ar, trocar a narina em actividade, obstruindo agora a narina direita, expirar pela narina esquerda, sempre com *manāsika japa Raṁ* e a visualização;

3 - inspirar pela narina esquerda com a repetição mental do mantra *Ṭhaṁ* e visualização; reter com ar com o *japa Vaṁ*, expirar pela narina direita com o *japa* mental do mantra *Laṁ* e a visualização.

O processo purificador dos *bījas* consiste, então, em cinco etapas:

1. secar com o mantra *Yaṁ*,
2. queimar e remover com o mantra *Raṁ*,
3. permitir o fluxo de *amṛta* com o mantra *Ṭhaṁ*,
4. irradiar a partir do *indu* chakra com o mantra *Vaṁ*,
5. estabilidade com o mantra *Laṁ*.

A estas visualizações podem ainda ser associadas as formas e cores

atrás enunciadas e correspondentes a cada um dos *mahābhūtas*. O poder dos *bījas* mantras é estimulado pelo *japa* (a repetição), pela respiração e pela concentração e visualização intensas.

Cabe ainda dizer que não será por acaso que ao *bīja Yaṁ* corresponde a inspiração pela esquerda, retenção e expiração pela direita, enquanto ao *bīja Raṁ*, corresponde a inspiração pela direita, retenção e expiração pela esquerda. De facto, não é indiferente que a inspiração seja feita pela narina correspondente à *nāḍī* positiva – *piṅgalā* – ou pela narina correspondente à *nāḍī* negativa – *iḍā*. Segundo a teoria tradicional do Yoga, a narina de polaridade positiva ou solar corresponde à narina direita, enquanto que a narina de polaridade negativa ou lunar corresponde à narina esquerda. A respiração pela *nāḍī* solar ou positiva produz calor, actividade, acção, energia, é aferente. Já a respiração pela *nāḍī* negativa ou lunar, é refrescante, eferente, inibitória para os órgãos, produz passividade, introversão. Visto isto, fácil é perceber que cada *bīja* mantra está associado à respiração pela *nāḍī* que melhor cumpre o fim do *bhūtaśuddhi*.

Por fim, vejamos o que nos diz a *Śiva Saṁhitā:*

> Então, deixem o praticante experiente fechar com o polegar direito a *piṅgalā*, inspirar por *īdā* e manter o ar confinado, suspendendo a respiração pelo tempo que conseguir e, depois, expirar lentamente, mas não com força, pela narina direita. De novo, inspirar pela narina direita e parar de respirar enquanto a força permitir. Então, expirar pela narina esquerda, não violentamente, mas lenta e gentilmente. De acordo com este Yoga, pratique vinte *kūṁbhakas*. Deve-se praticar diariamente, sem negligência ou preguiça e livre das dualidades (III, 22-24)[10].

Finalizo com este pensamento: "A força vital (*prāṇa*) é, na verdade, a melhor amiga; a força vital é, na verdade, a melhor companheira. Ó magnífico! Com toda a certeza, não existe parente comparável à força vital." (*Śiva Svarodaya)* ॐ

Miguel Homem ensina Yoga no Porto, em Portugal.
mhomem@iol.pt

Notas

[1] SWAMI SIVANANDA, *The Science of Pranayama*, tradução do autor, 17ª Ed., Himalaias, Índia: The Divine Life Society, 2001, p. 71.

[2] Como ensina o Prof. Pedro Kupfer, é o mesmo estado que Patañjali chama de *Nirvikalpa Samādhi*.

[3] *Sattva* é um dos *gunas* (*guna* significa qualidade, propriedade ou atributo) da *Prakṛti* (mundo manifestado, matéria, natureza, substância cósmica). Os outros dois são *tamas* e *rajas*. A diversidade e a complexidade da natureza devem-se à interacção, alteração e às variações desses três elementos. Assim, *tamas* significa inércia; *rajas*, movimento e *sattva* estabilidade. Suas funções são, respectivamente, a de limitar, a de ativar e a de manifestar a consciência através dos seus mais variados veículos. O *guṇa sattva* actua no homem como um estado de compreensão, satisfação, tranquilidade, reflexão, alegria e felicidade. Além de outras funções, facilita a percepção de estados mais subtis da Natureza.

[4] Todas as traduções da *Haṭha Yoga Pradīpikā neste artigo* são do livro: SVĀTMĀRĀMA YOGENDRA. *Haṭha Yoga Pradīpikā*. Tradução de Pedro Kupfer. Florianópolis: Instituto Dharma, 2002.

[5] Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga: Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh, Rai Bahadur, Srisa Chandra Vasu, 1ª Ed., Delhi, Índia: Motilal Banarsidas Publishers, 2004.

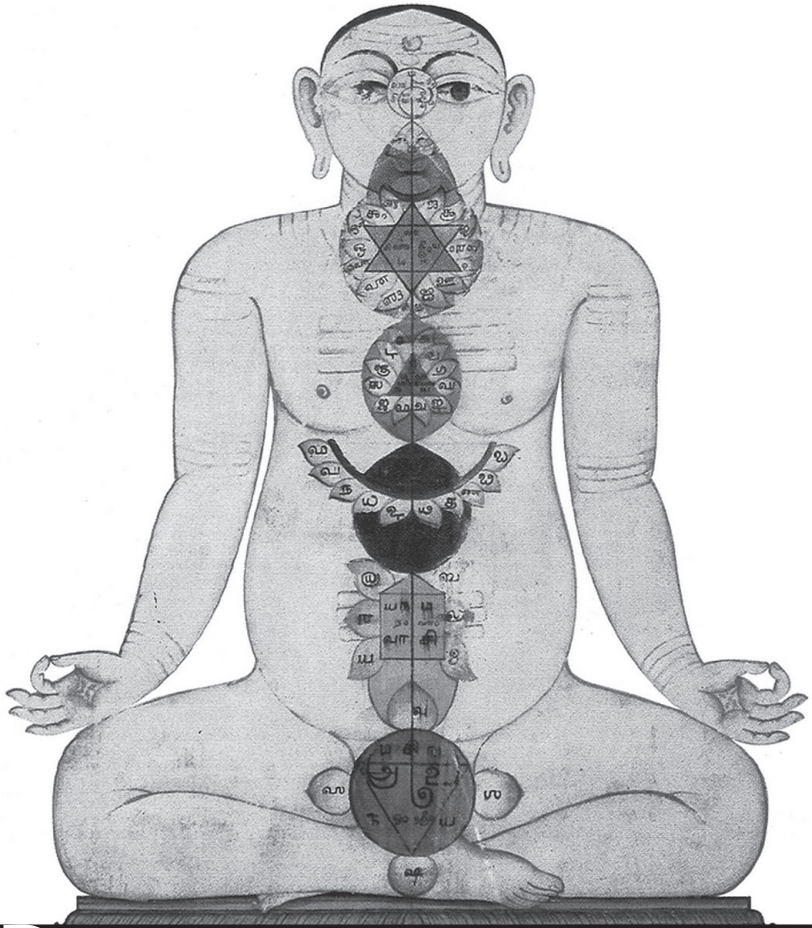
[6] *Chitrinī nāḍī* é uma das *nāḍīs* que existem dentro da *suṣumṇā nāḍī*. A outra é a *vajrinī nāḍī* que envolve a *chitrinī*.

[7] Aqui utiliza-se o termo *prāṇa* no seu conceito genérico de *vāyu*. O *prāṇa* genérico (ou *vāyu*) divide-se em cinco *prāṇas* ou *vāyus* principais, que são *prāṇa, apāna, udāna, samāna e vyāna*.

[8] *Laya Yoga, The Definitive Guide to the Chakas and Kundalini*, Inner Traditions International, Vermont, USA, p. 133 *et seq*.

[9] Swami Sivananda também cita este *prāṇāyāma* em *The Science of Pranayama*, (ver nota 1), que se encontra disponível na internet em: <www.yoga.pro.br>.

[10] Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga: Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh, Rai Bahadur, Srisa Chandra Vasu, 1ª Ed., Delhi, Índia: Motilal Banarsidas Publishers, 2004.



Do corpo, a plenitude. Do corpo à plenitude.

por Tales Nunes

"Aquele que percebe a verdade do corpo, pode vir a conhecer a verdade do universo". Ratnasāra[1]

Imagem: Pintura do séc. XIX definindo os principais chacras.
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. Hindu India. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.12.

O corpo físico, a parte mais densa do nosso ser, para muitas pessoas, é ainda algo distante e desconhecido. Geralmente essas pessoas lembram do corpo apenas quando estão com algum desconforto físico ou quando são acometidas por alguma doença. E, imaginemos, se a parte mais densa do nosso ser pode ser de tal maneira negligenciada, o que dizer, então, do que temos de mais sutil, como a energia e os processos mentais e emocionais?

Nesse sentido, a prática de Haṭha Yoga serve-nos como um mapa de nós mesmos, o qual nos dá recursos para, pouco a pouco, nos conhecermos mais profundamente. Esse é um processo que é, inicialmente, mais perceptível no nosso corpo denso e se torna mais sutil à medida que apuramos a nossa sensibilidade e a nossa consciência.

Seguindo a lógica de começarmos pelo mais denso, como primeiro passo, os textos clássicos de Haṭha Yoga recomendam que iniciemos a nossa prática com os *śatkarmas*, as purificações, depois deve-se passar às posturas psicofísicas (*āsanas*), em seguida aos exercícios respiratórios (*prāṇāyāmas*) e, por último, à meditação (*dhyāna*). A *Gheranda Saṁhitā*, tratado de Haṭha Yoga medieval atribuído ao sábio Gheranda, do Sri Lanka, por exemplo, divide a prática nessa ordem e cita seus benefícios, dizendo que a purificação se alcança com a prática regular dos seis *śatkarmas*; a força se consegue com os āsanas; a leveza se consegue através dos *prāṇāyāmas*; a percepção correta se consegue mediante *dhyāna*. No entanto, não serão esses os resultados apresentados aqui, mas serão feitas reflexões, baseadas tanto em textos de Haṭha Yoga quanto em upaniṣáds, e na minha experiência pessoal, sobre o aprofundamento da consciência nos nossos cinco corpos: corpo físico (*annamayakośa*), corpo de energia (*prāṇamāyākośa*), corpo mental e emocional (*manomayakosa*), corpo de inteligência (*vijñanāmayākośa*) e corpo de bem-aventurança (*ānandamaykośa*).

Nesse sentido, a prática de Haṭha Yoga serve-nos como um mapa de nós mesmos, o qual nos dá recursos para, pouco a pouco, nos conhecermos mais profundamente.

Na *Gheranda Saṁhitā* estão presentes vinte técnicas de higiene interior. Algumas, não recomendamos que se façam em casa, ou mesmo que sejam feitas. Uma delas é o *Bahiṣkṛita-dhauti*, que é descrita a seguir:

> Faz *kaki-mudrā* (boca em forma de bico de corvo) e inspira lentamente. Enche de ar o estômago e mantém ali durante uma hora e meia. Depois empurra o ar forçando-o a descer aos intestinos. Este *dhauti* deve ser guardado em segredo e jamais ser revelado a ninguém. 1:23. Em seguida, de pé e submerso em água até o umbigo, extrai o intestino grosso (*śakti-nādī*). Lava-o com as mãos até que esteja completamente limpo. Finalmente, o introduz de volta ao abdome. 1:24. Este procedimento, de difícil realização para os deuses, deve manter-se em segredo, pois proporciona um corpo divino (*deva-deha*). (p.81-82)[2]

Essa técnica e outras que são apresentadas nesse livro parecem-nos impossíveis de serem realizadas, mas o fato é que lá estão. Será que os yoguis da antigüidade realmente as praticavam ou esta descrição é apenas figurativa? Fica a pergunta. O importante, porém, é que, nesse tratado, bem como na *Haṭha Yoga Pradīpikā*, estão descritas técnicas muito simples e eficientes de purificação do nosso corpo físico e energético, como o *nauli* e o *kapālabhāti*, por exemplo.

Essas são práticas simples e eficientes que ajudam não apenas a purificar como também, em relação às pessoas que pouco ou nenhum contato mantém com o seu próprio corpo, a tomar consciência do seu corpo físico e dos seus processos fisiológicos. Quem já imaginou, a não ser algumas crianças, que poderia isolar os músculos reto-abdominais, ter controle sobre e brincar com eles, fazendo ao mesmo tempo uma intensa massagem nos órgãos internos? Essas são "brincadeiras" - gosto de pensar assim - que o praticante de Yoga descobre e que faz com que ele crie intimidade com o seu corpo físico (*annamayakośa*) para, a partir daí, passar a processos mais sutis da prática.

Posteriormente, então, segue-se a prática de *āsanas*, que, além de fortalecer o praticante, como diz a *Gheranda Saṁhitā*, faz com que ele, num processo de constante auto-observação e tomada de consciência do que acontece no seu corpo, de maneira experiencial, aprenda como ele funciona. A partir daí, vem o conhecimento dos nossos limites e bloqueios: do que devemos e podemos fazer com ele ou não, das nossas melhores escolhas alimentares, do que nos faz bem e do que não nos faz bem.

Ao mesmo tempo, os *āsanas* levam o praticante a perceber melhor o seu corpo de energia (*prāṇamāyākośa*) e o seu corpo mental e emocional (*manomayakośa*).[3] O yogui coloca o corpo físico em posições totalmente novas e desafiadoras, as quais fazem com que a energia circule de maneira diferente no corpo e, conseqüentemente, trazem à mente e ao coração pensamentos e emoções específicas. Dentro disso tudo, ele assume o papel, ao mesmo tempo, de cientista e de cobaia no laboratório. Coloca-se em experiência e observa o resultado. A diferença entre o observador yogue e o cientista, porém, é que o primeiro observa sem julgamentos ou classificações, mantendo uma atitude de passividade, na posição da consciência testemunha (*sakśi*), como está descrito na *Sāṁkya Karikā*:"O espírito é aquele que vê. Está isolado. É indiferente: um simples expectador inativo".

"O espírito é aquele que vê. Está isolado. É indiferente: um simples expectador inativo".

A partir desse ponto, passamos aos *prāṇāyāmas*, controle do alento vital. Contudo, não me identifico com a palavra "controle" e prefiro usar "indução". O praticante, através da respiração, induz a energia a percorrer caminhos novos. É, nesse momento, que os nossos bloqueios energéticos ficam mais evidentes e nos deparamos com medo, ansiedade e emoções contidas que vêm à tona. Por esse motivo, muitas pessoas têm uma incrível resistência à prática de *prāṇāyāmas*. Essas emoções, medos e ansiedades (*vṛttis*) fazem parte do nosso ser e vêm à tona em momentos específicos das nossas vidas; mas nós não percebemos ao certo de

onde e quando elas realmente surgem e somos levados por elas e agimos movidos por elas, condicionados.

Lembra da ignorância que certas pessoas têm com relação ao seu corpo físico? O mesmo acontece com relação às emoções, medos e ansiedades. Muitas vezes, nas nossas vidas, tudo está bem exteriormente, mas, internamente, existe uma ansiedade que não sabemos de onde vem, que nos traz infelicidade e nos faz agir de determinada maneira. Somos rudes com quem está ao nosso redor, não damos valor às nossas conquistas... A vantagem de nos expormos a essas sensações durante a prática de Yoga é que nos propomos a fazer isso sentados e conscientes de que devemos apenas observar e assimilar. Dessa maneira, ampliamos a nossa consciência até nosso corpo de inteligência (*vijñanāmayākośa*), cultivando e desenvolvendo o discernimento. É o discernimento que nos dá o alerta, quando esses *vṛttis* surgem em situações cotidianas, e a consciência de que agir movido por eles só nos traz mais sofrimento e nos mantém num ciclo vicioso de ação e reação automáticas; é o discernimento que nos dá a possibilidade de quebrar os nossos condicionamentos e transformar radicalmente nossos hábitos.

A meditação é o meio pelo qual descortinamos a felicidade suprema, que reside no coração, e aprendemos a nos reconhecer como tal.

No próximo e último passo, na meditação, tomamos o nosso assento (*āsana*) com a coluna ereta, firme e confortável, como está descrito nos *Yoga Sūtras*. Tudo o que fizemos até então trouxe-nos a essa posição. E é nessa posição que, à medida que os pensamentos se acalmam, as emoções se estabilizam, o ego nos dá uma pequena trégua, tomamos contato com o nosso corpo mais sutil, *ānandamayakośa*, e temos lampejos de *ānanda*, plenitude. Assim diz a *Katha Upaniṣad* (vi):

> Quando os cinco sentidos e a mente estão parados, e a própria razão descansa em silêncio, começa o caminho supremo. Esta firmeza dos sentidos chama-se Yoga, mas deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai.[4]

Ānanda, essa felicidade que não depende de fatores externos e que faz parte do nosso ser, reside no coração, mas está obscurecida por alguns véus, pela nossa identificação cega com pensamentos, emoções, ego. Essa identificação se chama *upadhi*. A meditação é o meio pelo qual descortinamos a felicidade suprema, que reside no coração, e aprendemos a nos reconhecer como tal, mesmo que tenhamos sentido essa plenitude por meio de lampejos, como experiências ocasionais, uma vez que ela vem e vai, como diz a *Kaṭha Upaniṣad*. O mesmo texto acrescenta: "Desfazendo os nós que estrangulam o coração, o mortal torna-se imortal. Essa é a síntese dos ensinamentos das escrituras."

Sendo assim, começando pelo nosso corpo físico, o Haṭha Yoga deve nos levar ao nosso corpo mais sutil. Do mais simples *śatkarma* ou o mais básico dos *āsanas*, ao mais complexo *prāṇāyāma* ou a mais difícil meditação, é importante lembrar que o Yoga tem a finalidade de auto-realização, ou seja, fazer-nos reconhecer que somos seres plenos.

Tales Nunes é instrutor de Yoga e mestrando em Antropologia pela Universidade Federal de Santa Catarina.
tales_nunes@yahoo.com.br

Notas

1 Extraído do livro: KUPFER, Pedro. *Visões do Yoga,* 2 Ed., Florianópolis: Fundação Dharma, 2000, p. 36.

2 Tradução para o português feita pelo autor a partir de *The Forceful Yoga: Being the Translation of Haṭhayoga-Pradīpikā, Gheraṇḍa-Saṁhitā and Śiva-Saṁhitā*, tradução para o Inglês de Pancham Sinh, Rai Bahadur, Srisa Chandra Vasu, 1ª Ed., Delhi, Índia: Motilal Banarsidas Publishers, 2004.

3 Extraído do livro: KUPFER, Pedro. *Visões do Yoga,* 2 Ed., Florianópolis: Fundação Dharma, 2000, p. 47.

4 Extraído do livro: KUPFER, Pedro. *Visões do Yoga,* 2 Ed., Florianópolis: Fundação Dharma, 2000, p. 103.

A proposta da Yogaterapia

por Gustavo Ponce

Yogaterapia é a cura através do Yoga. Utiliza as mesmas técnicas do Yoga, porém modificadas, no tratamento da mais diversa gama de doenças e problemas corporais, inclusive os crônicos. Nos textos ayurvêdicos, é sempre destacada a estreita relação existente entre a saúde e o Yoga.

BKS Iyengar em ekapāda śīrṣāsana (acima) e em kapilāsana (abaixo).
Fonte: IYENGAR, B.K.S. *The Illustrated Light on Yoga*. New Delhi: HarperCollins, 2002, p.86.

Ninguém desconhece a eficácia da medicina alopática que, sendo relativamente nova, tem imperfeições e efeitos secundários que acabam debilitando o organismo. Embora a medicina alopática seja excelente para um rápido alívio, freqüentemente não atinge a raiz do problema.

Há algumas décadas, o mundo da medicina era cético a respeito do Yoga e da Yogaterapia; considevava-os como algo esotérico e que era praticado por umas poucas pessoas. Porém o Yoga foi ganhando seu lugar como uma técnica que nos libera do estresse e, graças aos esforços pioneiros de mestres contemporâneos como B.K.S. Iyengar, ganha, a cada dia, maior respeito como terapia. Um número crescente de médicos ao redor do mundo recomenda o Yoga para aliviar problemas coronários, respiratórios, psicológicos, hormonais e os referentes ao funcionamento da estrutura músculo-esquelética.

O Yoga, através da Yogaterapia, pode curar partes do nosso corpo que se encontram lesionadas ou desequilibradas devido a uma postura corporal inapropriada. Algumas partes do nosso corpo são simplesmente ignoradas durante muitos anos e, como resultado, criam moléstias que se recusam a ir embora. Antigos yoguis perceberam que a cura para uma grande gama de doenças – não só as do corpo – estava dentro de nós mesmos. As posturas do Yoga melhoram as partes do corpo mediante o aumento de sangue fresco direcionado a essas zonas.

Antigos yoguis perceberam que a cura para uma grande gama de doenças – não só as do corpo – estava dentro de nós mesmos.

Uma sessão de Yogaterapia é preparada seguindo um protocolo de posturas, exercícios respiratórios e técnicas de meditação criadas especialmente para o paciente de acordo com a doença manifestada. A duração do protocolo é diferente para cada pessoa e está sujeita a modificações segundo a evolução do paciente. A palavra chave no Yoga e na Yogaterapia é a perseverança. É importante considerar que nem todas as posturas aqui recomendadas são apropriadas para todos os organismos.

O yogaterapeuta deveria ser, preferencialmente, um kinesiologista[1] ou um médico com conhecimentos de Iyengar Yoga, ou um instrutor de Yoga especializado no método Iyengar com conhecimentos de anatomia e Kinesiologia. Os pacientes que participam das sessões de Yogaterapia devem ser avaliados, primeiro, por um traumatologista ou um pneumologista, de acordo com a enfermidade. Logo o médico encaminha o paciente ao kinesiologista que, junto ao instrutor de Yoga, prepara o protocolo específico a cada pessoa. As avaliações tanto do médico quanto do kinesiologista consideram o indivíduo como um todo e não de maneira segmentada, o que significa que não se resumem a prestar atenção ao problema que motivou a consulta: dor nas costas, insuficiência pulmonar etc.

"A saúde se consegue com suor"

B.K.S. Iyengar

O protocolo, embora diferente para cada pessoa, sempre considera três aspectos fundamentais:

1. postura: em outras palavras, distribuição e alinhamento total do corpo;

2. alongamento: significa esticar músculos e ligamentos para recuperar elasticidade, através de posturas de Yoga e, também, de técnicas de tração e trabalho isométrico.

3. fortalecimento: para evitar o retorno das dores e para conseguir um corpo alinhado e bem distribuído.

Āsanas

Os *āsanas* são uma das principais ferramentas na Yogaterapia: proporcionam maior flexibilidade ao corpo, tranqüilizam e agudizam a mente, desenvolvem a força de vontade e a autoconfiança. A prática regular de *āsanas* lubrifica as articulações melhorando a mobilidade geral do corpo. Melhora, também, nossa percepção sobre cada músculo, ligamento, articulação e órgão do corpo. E, por outro lado, eles proporcionam simetria ao corpo mediante o alinhamento consciente dos seus lados direito e esquerdo.

Os *āsanas* se baseiam nos princípios de alongamento, flexão, torsão e relaxamento do corpo. Estas ações possuem efeitos diferentes sobre os sistemas do organismo e têm como objetivo purificar e fortalecer cada órgão, músculo, glândula e célula do corpo.

A prática de *āsanas* ensina ao cérebro a ser passivo e sereno; ensina a aceitar a dor e a direcionar toda a energia possível para a cura.

Prāṇāyāma

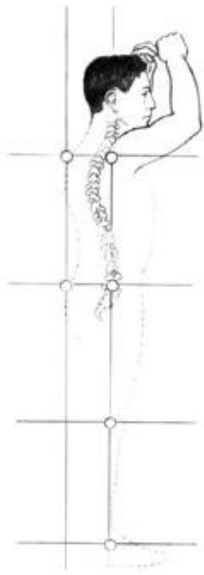
Segundo a condição do paciente, o Yogaterapeuta recomendará técnicas específicas de *prāṇāyāma*.

Prāṇāyāma é a ponte que une a nossa dimensão física à espiritual. Além disso, há muitos benefícios práticos que o yogaterapeuta considerará na hora de tratar um paciente com depressão, fadiga crônica, distúrbios cardíacos, asma e tantos outros.

Desalinhamento: dor crônica

Nossa coluna tem a forma de um "S" esticado. Este "S" pode se dobrar pra frente, pra trás, virar de um lado pra o outro, alongar-se e participar de diversos movimentos. Este "S" está no meio de uma estrutura geométrica de linhas paralelas, verticais e horizontais em ângulos de 90º. Estas linhas se cruzam em oito articulações, quatro de cada lado do corpo. Estas são as articulações que suportam todo o peso do corpo: ombros, quadris, joelhos e tornozelos.

Para conseguir a estabilidade e a sustentação do esqueleto, o corpo se mantém ereto em ângulos de 90º, comparado ao conceito usado na construção de um andaime, só que, no lugar de tubos metálicos, o corpo usa – para o mesmo propósito - os ligamentos que são fortes correias de tecidos que unem osso com osso mediante as articulações. No entanto, naturalmente, não basta que o corpo seja capaz de se manter ereto: ele deve se movi-



mentar. E é aqui que os músculos interferem para efetuar a movimentação dos ossos; mediante a contração ou relaxamento de músculos específicos movimentam-se ossos específicos. Contudo os músculos só entram em ação quando um estímulo é produzido, um sinal nervoso.

A vida moderna fez com que o mecanismo de andaime que sustenta nossos corpos perfeitamente equilibrado tenha começado a desmoronar aos poucos. É natural que os músculos que não são estimulados regularmente comecem a ficar atrofiados e entrem num estado de hibernação até que o organismo precise deles novamente. Mas, uma vez que o corpo solicite a eles que funcionem, eles se recusam. São os músculos periféricos, que normalmente não interfeririam na ação, que começam fazer o trabalho requerido. Como conseqüência, a maioria dos adultos sofre, de alguma maneira, de dor nas costas, ombros etc.

Os bípedes têm dois lados. As bicicletas também. Por quê? Para se equilibrarem.

Um ombro esquerdo mais elevado do que o direito ou um quadril virado é um exemplo claro de desequilíbrio, de mal funcionamento do corpo, pela simples razão de que o ombro esquerdo deveria estar e agir de igual forma que o direito, pois eles trabalham de maneira idêntica. A mesma coisa acontece com os quadris, joelhos e tornozelos. Todos eles trabalham juntos, pois o corpo é simétrico e unitário. Os oito pontos de suporte do corpo estão distribuídos em quatro pares, do lado direito e esquerdo do corpo. Quando eles não trabalham todos juntos, os "músculos de com-

pensação" começam a agir para movimentar os ossos e articulações fora da posição normal e, embora não exista dor, isso é sintoma de uma disfunção que rouba do corpo a habilidade de se mover de acordo com o seu funcionamento básico. Além disso, a articulação que não funciona bem afeta toda a integridade do sistema músculo-esquelético.

Você já pensou que a sola gasta do seu sapato esquerdo, provavelmente, tenha tanto a ver com essa dor no pescoço quanto com aquela dor nos pés?

O poder do Yoga para curar

O Dr. Alexander Lowen diz o seguinte:

> Nosso corpo é a casa que guarda as lembranças mais esquecidas, mais rejeitadas, os sentimentos e emoções mais ocultos, mais reprimidos. Guardamos tudo isso nos músculos, nas distensões, nas fraquezas, nas dores nas costas, no pescoço, nas pernas, no rosto... Aqui, no meu corpo todo, guardo minha história desde o nascimento até hoje.

Além dos atributos do Yoga como medicina preventiva, muitos acreditamos no poder do Yoga para curar e melhorar, desde problemas nas costas até a Síndrome do túnel do carpo, e para nos ensinar a lidar com problemas crônicos, como artrite, esclerose múltipla e outros problemas que afetam o sistema imunológico. Yogaterapia é uma palavra moderna que simboliza o esforço de integrar conceitos e técnicas yogues tradicionais e o conhecimento médico e psicológico ocidental.

Enquanto o Yoga tradicional está focado, principalmente, na transcendência pessoal de um indivíduo normal e saudável, a Yogaterapia está direcionada ao tratamento holístico de uma gama variada de disfunções somáticas e psicológicas, desde problemas físicos a aflições emocionais. Em ambos os casos, há um entendimento de que o ser humano é um sistema corpo-mente integrado que só funciona de maneira ótima se estiver em estado de equilíbrio.

A doutora Mary Pullig Schatz, antiga aluna do professor Iyengar que dirige o laboratório clínico do Westside Hospital em Nashville, Tennesse, E.U.A., diz:

> O Yoga demonstrou sua eficácia terapêutica no tratamento de muitas doenças e incapacidades. Problemas tais como desequilíbrios e deformações músculo-esquelético, disfunções de certos órgãos e distúrbios psicológicos respondem à terapia do Yoga. Mas, por que a prática do Yoga permite ter tais benefícios em tantos aspectos do sofrimento humano? Embora a resposta possa parecer simples, é tão complexa quanto o próprio organismo humano: o Yoga ajuda a criar um ambiente fisiológico e psicológico no qual mecanismos de manutenção e cura funcionam em todos os tecidos de maneira mais eficiente.

A respeito da relação dinâmica entre circulação, postura e respiração, a doutora Pullig Schatz comenta:

> A postura altera a respiração e a circulação; a respiração influencia a circulação e a postura; a circulação afeta a postura e a respiração. Todos esses aspectos são monitorados pelo cérebro e estão influenciados pelos pensamentos e as emoções. Uma mudança em qualquer aspecto da relação pode alterar as defesas do sistema imunológico e deixá-lo vulnerável às infecções e ao câncer.

A doutora relata que, numa ocasião, o professor Iyengar, junto à filha Gueeta, trabalhando com uma paciente, disse: "Sabemos que o esqueleto pode se locomover em varias direções e a musculatura pode estender-se e contrair-se. Cada órgão deveria, também, ser capaz de se movimentar, estender-se e contrair-se".

A doutora continua:

> Um obstáculo para a boa circulação do sangue é uma postura crônica, na qual as curvas normais da coluna não são consideradas, porém são aumentadas ou reduzidas. As curvas da espinha dorsal atuam como arcos para distribuir o peso do corpo na coluna toda, da mesma maneira que os arcos de um edifício suportam o peso das estruturas superiores. A espinha dorsal é também o marco da estrutura na qual estão unidos os órgãos e os membros e qualquer desvio habitual da coluna, persistentemente mantido, tem efeitos prejudiciais não só para os ossos e articulações, como também afeta o espaço disponível para os órgãos internos, pois o sangue fresco não pode entrar livremente em um órgão que está sempre comprimido. Por meio da educação do nosso corpo, através dos *āsanas*, um mau hábito de postura pode ser corrigido.

A circulação melhora, também, ao respirarmos corretamente. Com cada inalação, o sangue entra desde o abdômen até o tórax. Uma respiração tranqüila e introspectiva altera os sinais no nervo simpático e para-simpático das artérias e veias, permitindo o aumento da circulação nos tecidos, cujos vasos sangüíneos se contraem durante os momentos de estresse.

O doutor S. Karandikar, discípulo e companheiro de viagem do mestre Iyengar durante mais de trinta anos, criou, em 1989, a pedido do seu mestre, o Sunderraj Yoga Darsham, na cidade de Puna, para tratar enfermidades das artérias coronárias, hipertensão, asma, diabete, distúrbios neurológicos, afecções nos rins e problemas na coluna vertebral.

Segundo o doutor Karandikar, "a Yogaterapia oferece uma alternativa para superar a maioria dos sintomas físicos relacionados a muitas doenças e alivia, também, o peso emocional dos pacientes. A Yogaterapia complementa, efetivamente, a medicina moderna convencional".

Patologias comumente tratadas pela Yogaterapia

Os problemas de saúde são temas complexos e as causas são, às vezes, resultado de uma má alimentação e de problemas relacionados ao estresse da vida moderna. O mesmo problema deve ser enfocado a partir de diversos ângulos e, por essa razão, às vezes, as indicações para uma doença se repetem para outras.

- Ansiedade
- Artrite
- Asma
- Ciática
- Depressão
- Escoliose
- Dor nas costas (zona lombar)
- Hipertensão
- Insônia
- Prisão de Ventre
- Rigidez nos ombros
- Estresse

Gustavo Ponce é professor de Yoga no Chile.
www.yogashala.cl e www.canalom.com

Tradução de Viviana Herrera
frutadeverano@yahoo.com

As imagens utilizadas neste artigo foram fornecidas pelo autor.

Notas

1 Kinesiologista ou Cinesiologista está relacionado à Cinesiologia, que "é a ciência que tem como enfoque a análise dos movimentos do corpo humano. O nome Cinesiologia vem do grego kínesis = movimento + logos = tratado, estudo" (WIKIPEDIA. Cinesiologia. Versão em língua portuguesa. Disponível na internet em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Cinesiologia>. Acesso em: 07 fev 2006.) [N.E.].

Ética, Espiritualidade e Yoga

por Loka Sāksī Dāsa (Lúcio Valera)

A espiritualidade na Índia e as práticas psicofísicas do yoga refletem uma busca comum: a busca da unidade. Essa "unidade de todos os seres em Deus" seria o próprio alicerce da Ética e uma conseqüência da comunhão da razão humana com a razão divina. Deus, identificado com o próprio sacrifício, seria a ponte que relaciona a satisfação material com a vivência espiritual. O conceito de bem e mal somente pode ser concebido no contexto da auto-responsabilidade e do auto-aperfeiçoamento. Nesse contexto ético de unidade na diferença, o Yoga constitui-se num sistema de integração social e pessoal.

Oferendas rituais feitas a uma escultura de uma tartaruga de prata, no chão de um templo de Brahma em Pushkar, Rajasthan
Fonte: PATTANAIK, Devdutt. *Hindu India*. Uttar Pradesch, India: Brijbasi Art Press, 2003, p.6.

Em tempos pós-modernos, o ponto de vista cartesiano e cientificista e a sua conseqüente ética utilitarista vêm sendo questionadas. Na urgência de um novo paradigma e na abertura de uma globalização cultural, podemos vislumbrar uma luz: a luz de espiritualidade, que arde e ilumina a humanidade já desde milênios. Nessa luz, vamos abordar o Yoga no contexto da filosofia oriental, em particular na da tradição hinduísta.

Geralmente identificamos o Yoga apenas como uma técnica psicofísica de harmonização e equilíbrio pessoal, mas o seu paradigma é o da unidade, na qual todas as dimensões do ser são integradas numa estrutura sistêmica. Portanto, Yoga significa "união".

Na ética hindu e nas dela derivadas, o fundamento da moral repousa, em última instância, na "unidade de todos os seres em Deus". Essa ética, portanto, se constituiria a partir do reconhecimento da unidade do Ser absoluto e supremo dentre a pluralidade dos seres relativos e dependentes. Tal Ser, singular e único, seria o próprio Absoluto (Paraṁ Brahman), o Ser de todos os seres. Como a consciência única e universal, Ele seria a Superalma (Paramātmā), ou seja, a consciência da consciência dentre todos os seres individuais (Jīvātmā).

"Um Eterno entre os eternos, uma Consciência entre as consciências. Único entre os muitos, Ele satisfaz os desejos de todos." (*Śvetāśvatara Upaniṣad*, 6.13.)

Os sábios videntes (*ṛṣis*) da Índia se basearam nesse conceito, em todos os seus preceitos, e assim edificaram a sua moralidade. Conseqüentemente, as declarações das Escrituras reveladas (Śrutis) sobre a moralidade são finais e autorizadas, porque se baseiam nesse fato. Elas têm sua base na razão e constituem fator de aplicação universal.

Razão divina e razão humana

As leis da natureza são expressões ou manifestações de Deus e, como um dos aspectos da sua natureza é a consciência (*cit*), a razão pode, de alguma forma, conceber e verificar essas leis. Elas são racionais, mas não são a própria razão em si. A razão humana apenas se preocupa em

estudar tais leis, mas não é a sua fonte. Não devemos, assim, confundir a "razão" com o "processo racional", que é a passagem de um elo do argumento para outro, numa seqüência lógica. Vamos definir, portanto, razão como *cit*, a consciência. Ela inclui todos os processos mentais, concretos e abstratos, a percepção da realidade em todas as suas dimensões e a intuição (visão direta e clara das verdades e dos objetos).

Porque são revelações divinas, manifestas durante a sua ascese (*tapas*), o conhecimento dos *ṛṣis*, as escrituras reveladas, seriam a fonte correta de autoridade. E como esse conhecimento é o produto da razão deles, trabalhando em consonância com a razão divina, ele é fonte de autoridade em todas as áreas de conhecimento.

Portanto, a autoridade, na tradição hindu, baseia-se sempre na razão. Primeiramente, na sabedoria da razão divina revelada e, secundariamente, na razão humana iluminada dos sábios e videntes.

Os *ṛṣis* sistematizaram os princípios perenes das escrituras reveladas (Śrutis ou Vedas) conforme as necessidades de seu tempo, pois preceitos válidos em um momento não são válidos em outro. É, portanto, possível utilizar a razão para distinguir os preceitos de aplicação universal dos de aplicação local e temporária. Assim, a ética baseada no reconhecimento da unidade qualitativa de todos os seres se estabelece entre os mandamentos das escrituras e os ditames da razão iluminada.

Em tempos pós-modernos, o ponto de vista cartesiano e cientificista e a sua conseqüente ética utilitarista vêm sendo questionadas.

Essa harmonia impediu o aparecimento, na Índia, de escolas éticas independentes, como ocorreu no ocidente. Outras tradições religiosas não conseguiram estabelecer a sanção superior da moralidade da razão, pois contavam única e exclusivamente com um conceito vago e dogmático de "autoridade da revelação", que, por não enfatizar a unidade do ser, desconsiderava a unidade de interesses entre o espírito supremo (Paramātmā) no universo e o espírito individual (Jīvātmā) no homem. O divórcio entre autoridade e razão levou ao desenvolvimento dos sistemas intuitivo e utilitarista, que se opõem à autoridade.

A escola intuitiva busca sua moralidade nos ditames da consciência, mas esquece das dificuldades causadas, na consciência, pelas variações e transformações que ocorrem devido às diferentes tradições sócio-culturais e particularidades individuais. Já a escola utilitarista tem sua base ética no "melhor para a maioria", mas falha em justificar a exclusão da minoria e em ter sanções que garantam a aplicação plena de seus ditames morais.

A conciliação desses sistemas seria possível com o reconhecimento da unidade entre o Ser e os seres, e da conseqüente complementação das verdades parciais em que eles se baseiam. Isso daria, para os intuitivos, uma explicação para a variedade de consciências existentes, que seriam a voz da alma individual (Jīvātmā) e dependeriam de seu estágio de evolução e experiências acumuladas. Também mostraria, para os utilitaristas, que não existe bem último que não seja bom para todos, que não haveria questão de maioria ou minoria, mas sim de unidade, e que a sanção da moralidade situar-se-ia nessa própria unidade de interesses, nessa identidade de natureza.

A *fraternidade universal* tem sua base na unidade de um único lar, no reconhecimento de um Pai comum, de quem somos todos filhos.

Unidade e fraternidade universal

A *fraternidade universal* tem sua base na unidade de um único lar, no reconhecimento de um Pai comum, de quem somos todos filhos. Isso poderá erradicar os ódios nacionais, raciais e comunitários, colocar um fim ao preconceito, desprezo e desconfiança mútuos, e conduzir todos os homens para uma família humana que tenha membros diferentes entre si, mas não estranhos. Essa unidade, essa fraternidade, não pode se limitar unicamente à família humana. Tem que incluir a própria natureza como um todo.

> "Eu sou o espírito, ó Guḍākeśa, que está no coração de todos os seres, Eu sou o princípio, o meio e também o fim dos seres. (*Bhagavadgītā*, X:20)

Todas as relações humanas existem devido a essa unidade, existem devido à relação de Deus com todos os seres. Isso foi explicado pelo sá-

bio Yājñāvalkya à sua esposa Maitreyī, quando foi questionado sobre o segredo da imortalidade:

> Veja! Não é, de fato, pelo amor ao esposo que o esposo é querido, mas sim pelo amor ao Eu que o esposo é querido. Veja! Não é, de fato, pelo amor a tudo que tudo é querido, mas sim pelo amor ao Eu que tudo é querido
> (*Bṛihadāraṇyaka Upaniṣad*, 4.5.6)

Podemos ver, então, que a realização da unidade de todas as coisas em Deus é essencial para a purificação da dualidade e egoísmo situado no coração. Quando conectamos tudo com o absoluto, damos um significado relativo, mas real, a todas as coisas, que, de outra forma, seriam consideradas irreais por serem temporárias. Essa é a ética perene e universal.

Dharma – Auto-responsabilidade

A palavra *dharma* significa "dever", "aquilo que mantém" e refere-se à natureza ou ao caráter intrínseco de qualquer coisa ou substância (*vastu*). Dessa forma, podemos falar do *dharma* de objetos, plantas ou animais. O *dharma* do fogo, então, seria o calor e a luz.

No seu sentido metafísico, o *dharma* do ser humano, como parte integrante do Absoluto, seria eternidade (*sat*), consciência (*cit*) e bem-aventurança (*ānanda*).

Porém, em relação ao indivíduo que não realizou sua natureza espiritual, o *dharma* teria outro sentido. Segundo o desenvolvimento de sua consciência - determinado pelos seus atos (karma) e pela influência das leis da natureza (*guṇas*) -, há determinadas tendências que o levariam a buscar diversos objetivos durante sua existência. Esses objetivos específicos são chamados de *puruṣārthas* e são quatro: 1) *dharma* - religiosidade ou harmonia com o cosmos; 2) *artha* - desenvolvimento econômico ou segurança material; 3) *kāma* - prazer

A palavra *dharma* significa "dever", "aquilo que mantém" e refere-se à natureza ou ao caráter intrínseco de qualquer coisa ou substância (*vastu*).

ou gratificação dos Sentidos ; e 4) *mokṣa* - liberação ou emancipação da matéria . A esses quatros, soma-se um quinto e supremo objetivo (*parama-puruṣārtha*), que seria amor a Deus ou amor espiritual (*prema*).

Karma - Auto-aperfeiçoamento

Karma significa literalmente "ação". Por detrás da ação, temos o desejo; é o pensamento. O desejo por um objeto surge na mente; então, você pensa em obtê-lo. A seguir você se esforça para isso. Desejo, pensamento e ação estão todos sempre juntos. Eles seguem um ao outro e são as três linhas que tecem a corda do karma. O desejo produz o karma. Você trabalha e se esforça para adquirir os objetos desejados. O karma produz frutos, tais como o prazer e a dor, e todos temos que colher os frutos desse karma (karma-*phala*). Essa é a lei do karma.

Qual é o critério pelo qual nós julgamos um karma "certo" ou "errado", "bom" ou "mau"? "Certo e errado" referem-se à moralidade como lei, e "bom e mau" referem-se a ela com fim. Devemos ajustar a nossa conduta segundo padrões morais. O seguir das regras é o "certo". O que é para ser alcançado é o "bom". O *Mahābhārata* afirma que "fazer bem aos outros é correto (*puṇya*); fazer mal aos outros é errado (*pāpa*).". Já o pensador Kaṇāda responde que "aquilo que possibilita a elevação é bom" (*Vaiśeṣika-sūtras*, 1.1.2).

Trabalhar segundo a vontade divina é certo e agir em oposição a ela é errado. Portanto, o estabelecimento de relações harmônicas implica em algum sacrifício dos egos individuais. Ou seja, todos os seres devem compreender que são partes integrantes do Ser Supremo e que devem todos se subordinar à Sua existência e vontade. Assim como no corpo há inumeráveis células que subordinam suas vidas àquela vida que penetra e preside o corpo todo, da mesma forma, a vida de todos os seres subordina-se à vida de Īśvara que penetra e preside todo universo. Essa é a limitação do trabalho e seria a lei que rege todos os seres, os quais estariam todos conectados uns aos outros. Essas conexões impõem relações e sacrifícios mútuos. Todos os seres são dependentes uns dos outros e juntos dependem do Ser Supremo. É essa lei de interdependência, de sacrifício mútuo que é conhecida como *yajña*.

A ética do sacrifício

Tudo o que existe surge de, permanece em, e finalmente retorna para o Ser Absoluto. Além de ser a causa material do universo, Ele, como o Deus Supremo (Parameśvara), também é a causa instrumental e o controlador da criação: "Tudo o que existe é permeado e controlado pelo Senhor" (*Iśa Upaniṣad*, 1.1).

A instituição moral e religiosa dos Vedas baseia-se, portanto, na lógica do sacrifício (*yajña*). De acordo com essa lógica, o Senhor torna-Se tanto os objetos materiais (*dravya*) quanto os conhecimentos (*jñāna*) acessíveis, na medida em que os oferecemos de volta a Ele. O Senhor Supremo, portanto, é identificado com o próprio sacrifício (*yajña*): *Yajño vai viṣṇuḥ* ("O Senhor Viṣṇu é o próprio sacrifício"). Nesse aspecto, Ele é descrito como sendo uma ponte (*setu*) que liga a margem dos desejos materiais à dos desejos espirituais.

Princípios Éticos do Yoga

Podemos encontrar na raiz de toda disciplina moral alguma técnica de purificação mental. Isto é buscado de uma forma muito eficiente no Yoga, através de *yama*, ou abstenção de ações negativas, e *niyama*, ou observância ou prática da virtude.

Yamas - "responsabilidade social" - referem-se ao domínio dos impulsos naturais comuns ao homem e animais. São cinco abstenções em nosso comportamento e visam estabelecer um relacionamento perfeito e eficiente com nossos semelhantes. Seria o comportamento moral perfeito. As cinco abstinências são: 1) *ahiṁsā*, "não-violência", que vem acompanhada de *abhaya* (liberdade do medo) e *akrodha* (liberdade da ira); 2) *satya*, "veracidade" ou "verdade", é a mais alta regra de conduta ou moralidade; 3) *asteya*, "não furtar", é abster-se do desejo causador da cobiça e o impulso de roubar; 4) *brāhmacarya*, "castidade", não é apenas um conceito de repressão ou negação, mas o esforço para o desenvolvimento de aspectos mais elevados da consciência e de busca do amor divino (*prema*); 5) *aparigraha*, não cobiçar. *Parigra* significa "acumular" ou "amealhar". Estar livre desse impulso é *aparigraha*. É outra

faceta de *asteya* (não roubar). Assim como não se deve tomar coisas de que não se necessite realmente, não se deve também acumular ou amealhar coisas de que não se precise imediatamente.

Niyamas – "responsabilidade pessoal" – são regras de conduta que se limitam e se aplicam à disciplina individual, em contraste com yamas, que são ilimitadas em sua aplicação. Forma um conjunto de cinco preceitos que, bem cumpridos, produz a paz no mundo interior. Yama gera a paz com os outros. *Niyama* gera a paz conosco mesmos. Os *niyama* são: 1) *śauca* - "pureza do corpo". Enquanto bons hábitos, tais como banho e exercícios, purificam o corpo externamente, as posturas (*āsanas*) e a respiração (*prāṇāyāma*) corretas limpam-no internamente. Porém, mais importante do que a limpeza física do corpo é a limpeza da mente (*manas*) de suas emoções perturbadoras como o ódio, a paixão, a ira, a luxúria, a cobiça, a ilusão e o orgulho. Ainda mais importante é limpar o intelecto (*buddhi*) de pensamentos impuros. As impurezas do intelecto ou da razão são queimadas no fogo do estudo e da investigação do Eu (*svādhyāya*); 2) *santoṣa*, "contentamento", é algo que precisa ser cultivado. O contentamento e a tranqüilidade são estados de espírito. Eles ocorrem quando a chama do espírito não tremula ao vento do desejo; 3) *tapas*, "austeridade" ou "autodisciplina", significa esforço ardente para a consecução de um objetivo bem definido na vida. Envolve a purificação (*śauca*), a autodisciplina (*tapas*). Toda ciência da edificação do caráter pode ser vista como a prática de *tapas*; 4) *svādhyāya*, "auto-conhecimento" é a educação do eu, o auto-conhecimento; 5) *īśvara-praṇidhāna* - "rendição ao Senhor" – é a abertura do coração para o Senhor transcendente que, por sua vez concede a Sua graça.

Conclusão

O Yoga, portanto, através de sua ética, a qual conduz gradualmente à consciência da unidade ontológica universal, capacita-nos a participar da realidade existencial prática no mais perfeito equilíbrio possível. Isto só é possível porque, com a superação das dualidades materiais, não há mais expectativas absolutas do que é reconhecidamente

relativo. Mas, por "unidade", não nos referimos a um tipo de unidade estéril, um tipo de vacuidade que elimina homogeneamente todas as diferenças das partes. Pelo contrário, é na pluralidade de todos os seres que a busca de auto-conhecimento e subseqüente rendição a Deus se estrutura dentro de um sistema orgânico de interação e integração social e pessoal. Essa comunhão ou unidade na diferença torna-se, portanto, a base de uma ética consistente de relação simultaneamente pessoal e impessoal com Deus, na sua inconcebível transcendência e imanência simultânea.

Loka Sāksī Dāsa (Lúcio Valera) – é brâmane (sacerdote) vaiṣṇava, instrutor de sânscrito, filosofia, cultura e espiritualidade hindu. É licenciado em Filosofia e mestrando em Ciência da Religião pela UFJF.

Lokasaksi@aol.com

Este texto foi originalmente apresentado como comunicação na "II Semana de Filosofia – Ética: o desafio de relações", realizada pelo CES-JF (Centro de Estudos Superiores) e pelo Seminário Arquidiocesano Santo Antônio, em Juiz de Fora, MG, entre 2 e 6 de junho de 2003.

Āditya-Hṛdayam

Comentários e
tradução de Gloria Arieira

Āditya-Hṛdayam é parte do mais antigo épico que se tem conhecimento, o *Śrimad Rāmāyaṇam*, escrito por Vālmīki.

Rāma, Sītā, Hanumān e outros serviçais.
Fonte: DALJEET; MATHUR, V.K.; SHAH, Rajeshwari. *Fragrance in Colour*. New Delhi: National Museum, 2003, p.54.

Nos antigos Vedas, o criador e mantenedor da criação, Īśvara, é reverenciado na forma dos elementos da natureza ao nosso redor. As formas mais comuns são o fogo e o Sol. A verdade básica de tudo o que existe, chamada de Brahman pelos Vedas, não possui forma específica. É pura consciência, natureza intrínseca de todo o universo e de cada ser em particular. Sendo sem forma, como pode ser pensado por nós?! Então, damos a esse todo uma forma simbólica que possa representar este sem-forma e nos inspirar em nossa meditação diária, através da qual podemos nos relacionar com Īśvara.

Para nós, que vivemos neste sistema solar, o Sol é o centro e fonte de vida. Torna-se adequadamente símbolo de Īśvara, que está manifesto em cada um de nós na forma de luz, consciência.

Rāma é descrito como a própria encarnação do *dharma*. Em toda a sua história, tudo o que ele faz, todo e qualquer sacrifício, é para manter o *dharma*. Ele é apreciado até mesmo por seus inimigos. *Āditya-Hṛdayam* aparece em um dos seis capítulos do *Rāmāyaṇa*, no último, chamado *Yuddha-Kāṇḍa*, no momento da batalha final, entre Rāma e Rāvaṇa, descrita em detalhes pelo poeta Vālmīki.

Rāvaṇa era muito poderoso e grande guerreiro. Imperador de Lanka, seu poder era imenso. Ele havia raptado a linda Sītā, esposa de Rāma, e a mantido cativa em seu país. Por isso, Rāma estava triste, abatido. Rāma já havia lutado e destruído vários grandes guerreiros aliados de Rāvaṇa. Neste momento final da batalha, o próprio Rāvaṇa aparece com toda sua força pretendendo acabar com Rāma.

Rāma é descrito como a própria encarnação do *dharma*. Em toda a sua história, tudo o que ele faz, todo e qualquer sacrifício, é para manter o *dharma*.

A vida de Rāma foi, desde cedo, cheia de adversidades e ele sempre optou pelo *dharma*. Rāvaṇa, apesar de possuir muito conhecimento e ser um devoto e bom governante, não se inibe em ultrapassar as regras do correto, sempre a seu favor.

Rāma está cansado e preocupado no campo de batalha, quando o sábio Agastya vem até ele. Para que Rāma tenha força para enfrentar Rāvaṇa mais uma vez, pela última vez, Agastya quer lhe ensinar um mantra antes do início desta luta final. Por fim, depois de cantar o *Āditya-Hṛdayam*, a própria luz do Sol ilumina Rāma e ele sente como uma benção dada pelo Sol. Era como se o próprio Sol dissesse: Vá logo! Isso deu confiança e a vitória final a Rāma. O Sol representa o conhecimento e Rāvaṇa, o poder da ignorância. Rāma é o *dharma*, a escolha do que é correto, que conduz à liberação final da ignorância e seus efeitos – a ilusão, o apego e o engano.

Rāma vence, abençoado por Īśvara, na forma do Sol, com a ajuda desta oração.

tato yuddhapariśrāntaṁ samare cintayā sthitam |
rāvaṇaṁ cāgrato dṛṣṭvā yuddhāya samupasthitam | |1| |
daivataiśca samāgamya draṣṭumabhyāgato raṇam |
upāgamyābravīdrāmam agastyo bhagavānṛṣiḥ | |2| |

1, 2- Rāma, então, cansado de lutar, e vendo Rāvaṇa à sua frente, aproximando-se para guerrear, estava de pé, preocupado (sobre como matar Rāvaṇa) no campo de batalha. Aproximando-se deste Rāma, o sábio Bhagavan Agastya que chegou, junto com os deuses, para ver a guerra, disse essas palavras.

rāma rāma mahābāho śṛṇu guhyaṁ sanātanam |
yena sarvānarīn vatsa samare vijayiṣyasi | |3| |

3 - Oh! Rāma. Oh! Poderoso guerreiro. Oh! Filho. Escute este segredo antigo (na forma deste hino) através do qual você conquistará todos os inimigos na guerra.

ādityahṛdayaṁ puṇyaṁ sarvaśatruvināśanam |
jayāvahaṁ japennityam akṣayyaṁ paramaṁ śivam | |4| |

sarvamaṅgalamāṅgalyaṁ sarvapāpapraṇāśanam |
cintāśokapraśamanam āyurvardhanamuttamam | |5| |

4, 5 - Que seja cantado este hino, conhecido como *ādityahṛdayam*, que é purificador, destrói todos os inimigos, traz vitória, tem infinitos resultados, sendo o mais auspicioso, a oração mais auspiciosa de todas as orações auspiciosas. Destrói todos os *pāpas*, elimina todas as preocupações e tristezas, aumenta a vida e é a oração mais exaltada.

raśmimantaṁ samudyantaṁ devāsuranamaskṛtam |
pūjayasva vivasvantaṁ bhāskaraṁ bhuvaneśvaram | |6| |

6 – Que você reverencie o senhor Sol, que possui muitos raios, que se eleva, saudado pelos deuses e *asuras*, que é filho de Vivasvān e o senhor do universo.

sarvadevātmako hyeṣaḥ tejasvī raśmibhāvanaḥ |
eṣa devāsuragaṇān lokān pati gabhastibhiḥ | |7| |

7 – Ele é brilhante e verdadeira a natureza de todos os deuses. Ele cria os raios de luz. É ele mesmo que protege o grupo de deuses e *asuras* e mundos, com seus raios brilhantes.

eṣa brahmā ca viṣṇuśca śivasskandaḥ prajāpatiḥ |
mahendro dhanadaḥ kālaḥ yamaḥ somo hyapāṁ patiḥ | |8| |

8 – Ele mesmo é Brahmā, Viṣṇu, Śiva, Subramanya, Prajapāti, o grande Indra, Kubera – o doador de riqueza, o tempo, Yama – o responsável pela morte, a lua e o senhor das águas.

pitaro vasavaḥ sādhyāḥ hyaśvinau maruto manuḥ |
vāyurvahniḥ prajāḥ prāṇaḥ ṛtukartā prabhākaraḥ | |9| |

9 – É ele os antepassados, as 8 deidades chamadas *vasus*, as conhecidas como *sādhyas*, *aśvinikumāras*, os dois médicos celestiais, o grupo de quarenta e nove *maruts*, Manu a deidade do vento, do fogo, os *jīvas* (os indivíduos), a força da vida, a causa das estações e o doador da luz.

ādityassavitā sūryaḥ khagaḥ pūṣā gabhastimān |
suvarṇasadṛśo bhānuḥ hiraṇyaretā divākaraḥ | | 10 | |

10 – Ele é o filho de Aditi, o criador do universo, o Senhor Sol, aquele que se move no céu, que alimenta a humanidade, que possui raios, que tem brilho dourado, que é brilhante, que é a semente deste universo na forma de conhecimento e causador do dia.

haridaśvaḥ sahasrārciḥ saptasaptirmarīcimān |
timironmathanaḥ śambhuḥ tvaṣṭā mārtāṇḍa amśumān | | 11 | |

11 – É aquele que possui cavalos verdes, mil raios e um grupo de sete cavalos (de todas as cores do arco-íris), cujos raios são brilhantes. É aquele que destrói a escuridão e causa a felicidade, dissolve o mundo e traz de volta este mesmo mundo, aquele que possui raios que estão em toda parte.

hiraṇyagarbhaḥ śiśirāḥ tapano bhāskaro raviḥ |
agnigarbho'diteḥ putraḥ śaṅkhaśśiśiranāśanaḥ | | 12 | |

12 – Ele é o Senhor em sua manifestação total, aquele que agrada a mente de seus devotos, que possui calor, o iluminador de tudo, elogiado por todos, que possui fogo em suas entranhas, filho de Aditi, aquele que traz o anoitecer e acaba com o orvalho da manhã.

vyomanāthastamobhedī ṛgyajussāmapāragaḥ |
ghanavṛṣṭirapāṁ mitraḥ vindhyavīthīplavaṅgamaḥ | | 13 | |

13 – Ele é o senhor do céu, o destruidor da escuridão da ignorância, aquele que domina os três Vedas, que causa forte chuva, que é amigo das águas, que se move nas montanhas Vindhya durante os solstício do sul.

ātapī maṇḍalī mṛtyuḥ piṅgalassarvatāpanaḥ |
kavirviśvo mahātejāḥ raktassarvabhavodbhavaḥ | |14| |

14 – Ele é a luz do dia, possui forma circular, e é a própria morte, tem brilho dourado e queima a todos. É todo conhecimento e todas as formas, possui intenso brilho, é todo amor e a causa de todos os nascimentos.

nakṣatragrahatārāṇām adhipo viśvabhāvanaḥ |
tejasāmapi tejasvī dvādaśātman namo'stu te | |15| |

15 – É a deidade que governa todos os planetas, estrelas, corpos luminosos e celestiais, é protetor do universo e a luz de todas as luzes. Oh! Aquele que tem doze formas, minhas saudações a você.

namaḥ pūrvāya giraye paścimāyādraye namaḥ |
jyotirgaṇānāṁ pataye dinādhipataye namaḥ | |16| |

16 – Saudações àquele que tem a montanha a leste para seu nascimento e a montanha a oeste para seu poente. Saudações ao senhor dos grupos de luminários, saudações àquele que é o senhor do dia.

jayāya jayabhadrāya haryaśvāya namo namaḥ |
namo namaḥ sahasrāṁśaḥ ādityāya namo namaḥ | |17| |

17 – Saudações repetidas ao vitorioso e ao doador de vitória e prosperidade. Saudações de novo e de novo àquele que possui um cavalo verde, que possui milhares de raios e que é o filho de Aditi.

nama ugrāya vīrāya sāraṅgāya namo namaḥ |
namaḥ padmaprabodhāya mārtāṇḍāya namo namaḥ | | 18 | |

18 – Saudações repetidas àquele que é terrível (em relação ao *adharma*), que é forte, que se move, rápido, que faz o lótus se abrir e que é a causa primordial do universo.

brahmeśānācyuteśāya sūryāyādityavarcase |
bhāsvate sarvabhakṣāya raudrāya vapuṣe namaḥ | | 19 | |

19 – Saudações ao senhor que é Brahmā, Śiva, Viṣṇu, que é o Senhor do Sol, aquele que é brilhante, que tudo devora e cuja forma é terrível.

tamoghnāya himaghnāya śatrughnāyāmitātmane |
kṛtaghnaghnāya devāya jyotiṣāṁ pataye namaḥ | | 20 | |

20 – Saudações àquele que elimina a escuridão, acaba com a neblina, destrói os inimigos, que é ilimitado, que destrói aqueles que são ingratos, que é brilhante e o Senhor de todas as luzes.

taptacāmīkarābhāya vahnaye viśvakarmaṇe |
namastamo'bhinighnāya rucaye lokasākṣiṇe | | 21 | |

21 – Saudações àquele que tem a cor de ouro derretido, que é da natureza do fogo, cuja ação cria o universo, que elimina a escuridão da ignorância, que é brilhante e é a testemunha do mundo.

nāśayatyeṣa vai bhūtaṁ tadeva sṛjati prabhuḥ |
pāyatyeṣa tapatyeṣaḥ varṣatyeṣa gabhastibhiḥ | | 22 | |

22 – Ele, o Senhor, destrói os seres e também os cria. Ele tudo seca e queima, e faz chover através de seus raios.

eṣa supteṣu jāgartti bhūteṣu pariniṣṭhitaḥ |
eṣa evāgnihotraṁ ca phalaṁ caivāgnihotriṇām | |23| |

23 – Ele, habitando todos os seres, está sempre acordado quando os seres dormem. Ele é o ritual *agnihotra* e o resultado para aqueles que o executam.

vedāśca kratavaścaiva kratūnāṁ phalameva ca |
yāni kṛyāni lokeṣu sarva eṣa raviḥ prabhuḥ | |24| |

24 – Ele mesmo é os Vedas, os rituais de fogo e os resultados desses rituais. Também todos os deveres a serem seguidos nos mundos é este Senhor, o Senhor do Sol.

enamāpatsu kṛcchreṣu kāntāreṣu bhayeṣu ca |
kīrtayan puruṣaḥ kaścit nāvasīdati rāghava | |25| |

25 – Cantando estes versos em momentos de perigo, em momentos de aflição, como a febre, na floresta, e quando há medo, nenhuma pessoa torna-se triste, Oh! Rāma.

pūjayasvainamekāgraḥ devadevaṁ jagatpatim |
etat triguṇitaṁ japtvā yuddheṣu vijayiṣyasi | |26| |

26 – Que você reverencie este Senhor dos *devas*, o Senhor do universo, com total concentração. Cantando esses versos três vezes nas guerras você alcançará vitória.

asmin kṣaṇe mahābāho rāvaṇaṁ tvaṁ vadhiṣyasi |
evamuktvā tadāgastyaḥ jagāma ca yathāgatam | |27| |

27 – Neste momento, Oh! Poderoso guerreiro, você matará Rāvaṇa. E, dizendo isto, o sábio Agastya foi-se do jeito que veio.

etacchrutvā mahātejāḥ naṣṭaśoko'bhavattadā |
dhārayāmāsa suprītaḥ rāghavaḥ prayatāmavān | | 28 | |

28 – Tendo escutado isto, Rāma, aquele que é muito brilhante, tornou-se livre do sofrimento. Então, com a mente satisfeita e disciplinada, meditou no Senhor Sol.

ādityaṁ prekṣya japtvā tu paraṁ harṣamavāptavān |
trirācamya śucirbhūtvā dhanurādāya vīryavān | | 29 | |

29 – Tornando-se puro, depois de beber água ritualmente três vezes, Rāma, aquele que é corajoso, tendo olhado para o Senhor Sol e cantado, tomando o arco em suas mãos, alcançou grande felicidade.

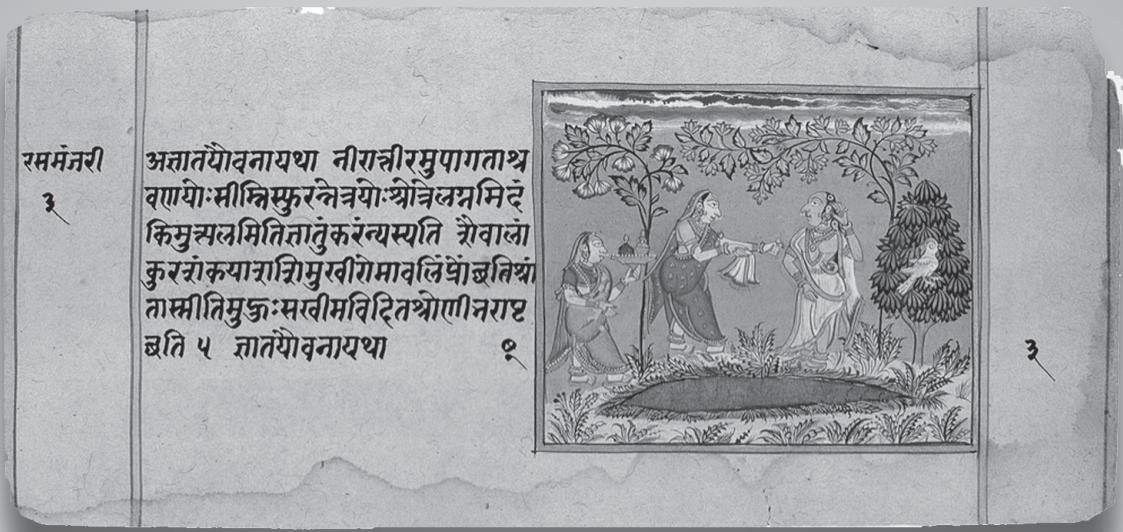
rāvaṇaṁ prekṣya hṛṣṭātmā yuddhāya samupāgatam |
sarvayatnena mahatā vadhe tasya dhṛto'bhavat | | 30 | |

30 – Satisfeito vendo Rāvaṇa preparado para a batalha, ele decidiu matá-lo com todo esforço.

atha raviravadannirīkṣya rāmaṁ muditamanāḥ paramaṁ prahṛṣyamāṇaḥ |
niśicarapatisaṅkṣayaṁ viditvā suragaṇamadhyagato vacastvareti | | 31 | |

31 – Então, o Senhor Sol, satisfeito, vendo Rāma, e muito encantado, sabendo da destruição do rei dos *asuras*, estando entre os grupos de *devas*, disse essas palavras: Vá rápido. ॐ

Gloria Arieira ensina Advaita Vedānta e
dirige o Vidya Mandir no Rio de Janeiro.
www.vidyamandir.org.br



Conjugação de verbos em sânscrito

संस्कृतभाषायां प्रायेण २२०० धातवः सन्ति ।
तेषां एकैकस्यापि धातोः दश लकाराः संभवन्ति ।
तेषु षट् लकाराः कालवाचकाः चत्वारः प्रकारबोधकाः ।

Saṁsktabhāṣāyām prāyeṇa 2200 dhātavaḥ santi
Teṣām ekaikasyāpi dhātoḥ daśa lakārāḥ sambhavanti
Teṣu ṣaṭ lakārāḥ kālavācakāḥ catvāraḥ prakārabodhakāḥ
(SASTRY *et al.*, 2000, p.108)

por Annabella Magalhães

"Existem aproximadamente 2.200 raízes verbais *(dhātu)* na linguagen sânscrita. Dez tempos e modos existem para cada uma dessas raízes verbais. São seis tempos e quatro modos."

Uma jovem enxuga-se, com a ajuda de suas serviçais, após um banho em uma pequena lagoa.
Fonte: TRIPATHI, Satya Vrata. *Mysteries of Love*: Maratha Miniatures of the Rasamañjarī. New Delhi: National Museum, 2001, p.15.

As 2.200 raízes verbais da linguagem sânscrita, compiladas por Pāṇini, estão organizadas num livro chamado *Dhāthupāṭha*, em dez classes ou grupos (*gaṇa)*, que, em português, chamamos de conjugações. Esses *gaṇa* são diferenciados por determinados afixos chamados *gaṇavikaraṇam*. Assim, por exemplo, o *gaṇavikaraṇam* da 1ª conjugação é "a", o da 4ª conjugação é "ya" e assim por diante.

Base verbal

Antes da conjugação verbal, a raiz é submetida a uma preparação, transformando-se em base verbal, etapa tecnicamente chamada de *aṅga*. Essa preparação é regida por regras específicas para cada conjugação. Só depois é acrescentada o *gaṇavikaraṇam* da conjugação. Vejamos dois exemplos.

1. A raiz *budh* (conhecer) é da primeira conjugação. A regra para as raízes da primeira conjugação diz que se o último fonema da raiz for vogal breve ou longa, ela deverá ser substituída por seu *guṇa* correspondente. Os *guṇas* são determinados pelas regras de s*andhi* (junção de vogais)[1]. Se não for este o caso, deve-se verificar a penúltima vogal; se ela for breve, deverá ser substituída por seu *guṇa* correspondente. A raiz *budh* está na segunda condição. O *guṇa* de "u" é "o". A raiz *budh* transforma-se em *bodh*. E, finalmente, é acrescentada o *gaṇavikaraṇam* da 1ª conjugação, que é "a" (*bodh + a = bodha)*, o que gera *bodha*, a qual é a base verbal (*aṅga)* e está pronta para ser conjugada.
2. A raiz *tuṣ* (estar feliz), é da 4ª conjugação. A regra para as raízes da quarta conjugação diz que não há alterações na raiz verbal. Então acrescenta-se o *gaṇavikaraṇam* diretamente à raiz da 4ª conjugação, que é "ya" (*tuṣ + ya = tuṣya*), gerando *tuṣya*, que é a base verbal (*aṅga*) e está pronta para ser conjugada.

Tempos verbais

Existem seis tempos *(kālāḥ)* e quatro modos *(arthāḥ)*. Seus nomes gramaticais e seu emprego estão resumidos no seguinte verso (SASTRY *et al.*, 2000, p.109):

लट् वर्तमाने लेट् वेदे भूते लुङ् लङ् लिटस्तथा ।
विध्याशिषोऽस्तु लिङ्लोटौ लृट् लृट् लृङ् च भविष्यति ।।

laṭ vartamane leṭ vede bhūte luṅ laṅ liṭastathā
vidhyāśiṣo'stu liṅloṭau lṛṭ lṛṭ lṛṅ ca bhaviṣyati

laṭ *é usado no tempo presente; leṭ, no Veda; luṅ, laṅ e liṭ, no passado; liṅ, no potencial e beneditivo e loṭ, no Imperativo; no futuro, lṛṭ, lṛṭ, lṛṅ.*

Podemos observar pelo verso que existe dentre outras coisas, um tempo presente (*vartamana* = o que acontece no momento presente), cujo nome gramatical é ṭ E também que há três tempos passados *(bhūta* = o que já foi produzido) que são os seguintes:

1. ***anadyatanabhūtakālaḥ*** é o tempo que foi produzido e não pertence ao momento presente e cujo nome gramatical é *laṅ;*
2. ***bhūtakālaḥ*** é o tempo que já foi produzido num passado indefinido que não se pode detectar exatamente se foi recente ou remoto e cujo nome gramatical é *luṇ;*
3. ***parokṣānadyatanabhūtakālaḥ*** é o tempo que foi produzido, que não pertence ao momento presente e que eu não presenciei e cujo nome gramatical é *liṭ.*

Destes três tempos passados, o mais empregado é o *anadyatanabhūtakālaḥ* (*laṅ),* que corresponde, em português, ao pretérito imperfeito.

O tempo *leṭ* ou subjuntivo é usado somente no Veda e, por isso, é denominado subjuntivo vêdico. Os modos *liṅ* (potencial e beneditivo) e *loṭ* (imperativo), bem como os tempos *lūṭ*, *lṛṭ*, *lṛṅ* (futuro) são mais complicados e não cambem neste artigo, que tem um caráter introdutório ao assunto dos verbos.

Modos verbais

Há quatro modos verbais, que são os seguintes:

1. ***ājñā*** (comando, ordem) que é o imperativo, cujo nome gramatical é *loṭ;*
2. ***vidhi*** (prescrição, aconselhamento) que é o potencial, cujo nome gramatical é *vidhiliṅ;*
3. ***āśīḥ*** (benção) que é o beneditivo, cujo nome gramatical é *Āśīliṅ;*
4. ***kriyātipatti*** ou ***saṅketaḥ*** (uma ação projetada ou uma convenção ou acordo) que é o modo condicional, cujo nome gramatical é *lṛṅ.*

Grupos de terminações conjugacionais de tempos e modos

As raízes verbais também são classificadas como *parasmaipada* (para os outros) e *ātmanepada* (para mim mesmo). Essas classificações referem-se a grupos de terminações conjugacionais de tempos e modos. Algumas raízes recebem somente terminações *parasmaipada* e outras, somente as raízes *ātmanepada,* e ainda outras podem receber opcionalmente qualquer uma das duas terminações conjugacionais, que se denominam, neste último caso, *ubhayapada* (para ambos). Essas terminações são aplicadas na voz ativa (*kartariprayoga*) em todos os tempos e modos. Na voz passiva (*karmaṇiprayoga*), são aplicadas somente terminações *ātmanepada*.

Para facilitar a identificação dessa classificação, as raízes vêm sempre seguidas, entre parênteses, do número indicativo da conjugação e das letras "P" (*parasmaipada*), "A" (*ātmanepada*) ou "U" (*ubhayapada*), como nos exemplos a seguir:

- ***Bhudh*** (1P) (conhecer) é uma raiz da 1ª conjugação e se conjuga com afixos *parasmaipada*.
- ***Tuṣ*** (4P) (estar feliz)é uma raiz da 4ª conjugação e se conjuga com terminações *parasmaipada*.
- ***Labh*** (1A) (conseguir) é uma raiz da 1ª conjugação e se conjuga com terminações ātmanepada.
- ***Bhaj*** (1U) (partilhar, dividir) é uma raiz da 1ª conjugação e se conjuga opcionalmente com terminações *parasmaipada* ou *ātmanepada*.

Outra forma de identificação da raiz também usada é a colocação da sua conjugação na voz ativa, logo depois da raiz, na terceira pessoa do singular do tempo presente. Vejamos alguns exemplos:

- ***Bhudh*** (*bodha**ti***, ele ou ela conhece), *tuṣ* (*tuṣyati*, ele ou ela está feliz), onde a terminação *ti* é indicativa de conjugação *parasmaipada*.
- ***Labh*** (*labha**te***, ele ou ela obtem), onde a terminação *te* é indicativa de conjugação *ātmanepada*.
- ***Bhaj*** (*bhaja**ti*** ou *bhaja**te*,** ele ou ela partilha), ocorre com as duas terminações porque é *ubhayapada*.

Pessoa e número

O verbo em sânscrito é conjugado em três pessoas e três números. As pessoas são as seguintes:

1. ***Uttamapuruṣaḥ*** (a pessoa mais importante), que em português é a primeira pessoa (eu, nós dois, nós todos);
2. ***Madhyamapuruṣaḥ*** (pessoa do meio ou segunda pessoa, criatura), que em português é a segunda pessoa (tu, você, vocês dois, vocês todos);
3. ***Prathamapuruṣaḥ*** (a primeira pessoa), que em português é a terceira pessoa (ele, ela, eles, elas, eles dois, elas duas).

Em sânscrito, a ordem de conjugação é "ele, você, eu". Porém, para facilitar o estudo do sânscrito aqui no ocidente, é mantida a ordem "eu, tu, ele".

As declinações das bases nominais também possuem três números:

1. ***Ekavacanam***, o singular;
2. ***Dvivacanam***, o dual;
3. ***Bahuvacanam***, o plural.

Por exemplo, para conjugar-se raiz verbal *bhudh* (1P), no tempo *laṭ* (presente), deve ser preparada a base verbal, como já vimos anteriormente, para, então, serem adicionados os afixos conjugacionais do tempo presente na voz ativa. Vejamos dois exemplos, com a raiz *budh* e *labh*.

1. raiz = *Budh* (1P)
base verbal = *bodha*
conjugação = adicionam-se os afixos *parasmaipada* do tempo presente, respeitando-se regras como as seguintes:

• Antes das terminações começadas por "m" ou "v", o "a" (breve) da base verbal é substituído por "ā" (longo).

• Antes das terminações começadas por "a", o "a" da base verbal cai.

Conjugação da raíz *budh* no tempo *laṭ* (Presente)

	Ekavacanam singular	***Dvivacanam*** dual	***Bahuvacanam*** plural
Uttamapuruṣaḥ 1ª pessoa	*Bodh**ā**mi* eu conheço	*Bodh**ā**vaḥ* nós dois conhecemos	*Bodh**ā**maḥ* nós todos conhecemos
Madhyamapuruṣaḥ 2ª pessoa	*Bodha**si*** você conhece	*Bodha**thaḥ*** vocês dois conhecem	*Bodha**tha*** vocês todos conhecem
Prathamapuruṣaḥ 3ª pessoa	*Bodha**ti*** ele conhece	*Bodha**taḥ*** eles dois conhecem	*Bodha**nti*** eles todos conhecem

2. raiz = *labh* (1A) (obter, conseguir)
base verbal = *labha*
conjugação = adicionam-se os afixos *ātmanepada* do tempo presente

Conjugação da raíz *labh* no tempo *laṭ* (Presente)

	Ekavacanam singular	***Dvivacanam*** dual	***Bahuvacanam*** plural
Uttamapuruṣaḥ 1ª pessoa	*Labhe (labha+**i**)* eu consigo	*Labh**āvahe*** nós dois conseguimos	*Labhā**mahe*** nós todos conseguimos
Madhyamapuruṣaḥ 2ª pessoa	*labha**se*** você consegue	*Labh**ethe**(labha+**ithe**)* *vocês dois conseguem*	*labha**dhve*** vocês todos conseguem
Prathamapuruṣaḥ 3ª pessoa	*labha**te*** ele consegue	*Labh**ete**(labha+**ite**)* eles dois conhecem	*labha**nte** ** eles todos conhecem

Note que somente na forma final conjugada é que a raiz recebe o *status* de *padam* (palavra).

Num curso tradicional de sânscrito, as raízes estudadas inicialmente são as da 1ª, 4ª, 6ª e 10ª conjugações, por abrangerem mais da metade das 2.200 raízes e também por serem mais fáceis. O mesmo é válido para os tempos e modos presente, imperfeito, imperativo e potencial.

Além dos tempos e modos já citados, que exigem preparação da base verbal para serem conjugados, há também formas não conjugacionais (particípios, gerúndio, infinitivo etc.), nas quais determinadas *pratyayas* (sufixos) são adicionadas diretamente à raiz. Nestas formas verbais, algumas raízes inserem "*i*" antes de juntar a terminação. Vejamos alguns exemplos.

1. O particípio passado passivo (*ktapratyaya*) é formado adicionando-se à raiz o sufixo "ta". É declinado como um adjetivo e concorda com o substantivo. No gênero masculino e neutro, esses declinam-se como as palavras terminadas em "a", no feminino, como as palavras terminadas em "ā". Veja um exemplo:

Ji (1P) (vencer); *Ji**ta*** (foi vencido)

Ariḥ jitaḥ > o inimigo (*Ariḥ*, masculino) foi vencido (*jitaḥ*, masculino).

2. O particípio passado ativo *(ktavatu pratyaya)* é formado adicionando-se a *pratyaya "vat"* à forma do particípio passado passivo. Declina-se como a palavra *dhimat* (adjetivo; inteligente), obedecendo às regras do gênero masculino, feminino e neutro. É traduzido como pretérito perfeito. Veja um exemplo:

Paṭh (1P) (ler) > *paṭhita* (foi lido) e *paṭhi**tavat*** (leu).

Kaviḥ gītām paṭhitavvān > O poeta (*Kaviḥ*, 1º caso, masculino, singular) leu (*paṭhitavān*, 1º caso, masculino, singular) o poema (*gītām*, 2º caso, objeto direto)

Existem também formas verbais indeclináveis. Vejamos alguns exemplos.

***1. Ktvā pratyaya*:** Adiciona-se o sufixo *tvā* à raiz verbal.

- *Kṛ* (fazer) > *kṛ**tvā*** (tendo feito ou fazendo)
- *Śru* (escutar) > *Śru**tvā*** (tendo escutado)

***2. Lyap pratyaya*:** Tem o mesmo sentido do *ktvā pratyaya*, mas só é usado quando a raiz verbal é precedida por preposição.

- *Bhū* (ser, tornar-se) > *bhūtvā* (tendo-se tornado)
- *Anubhū* (experimentar) > *anubhū**ya*** (tendo experimentado)

Note que quando a raiz verbal termina com vogal

curta, acrescenta-se "t" antes do "ya", como em *anukṛ* (fazer depois, imitar) e *anukṛtya* (tendo imitado).

***3. Tumum Pratyaya*:** prepara-se a raiz como a base verbal da primeira conjugação e acrescenta-se o sufixo *tum.*

- *Śru* (escutar) > *Śrotum* (para escutar)
- *Kṛ* (fazer) > *kartum* (para fazer)

Oṁ Śrī Gurubhyo Namaḥ !

Saudações a todos os Mestres!

Annabella de Araújo Magalhães é profissional de Yoga, professora de sânscrito e simbolismo vêdico.

annasundari@terra.com.br

Notas

1 Veja um artigo sobre *sandhi* na edição 8 (Primavera 2005) dos *Cadernos de Yoga*. [N.E.]

Referências

KALE, M. R. *A Higher Sanskrit Grammar*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1992.

ANTOINE, R. *A Sanskrit Manual part I and II*. Calcuta: Xavier publications, 1970.

SASTRY, K. L. V; SASTRY, Pandit L. A. *Śabda Mañjari*. India: Book-Sellers & Publishers, 2000.

Yoga Sūtras de Patañjali 12 a 14:

Foco, atitude correta e desapego

Tradução e comentários de Pedro Kupfer

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

abhyāsavairāgyābhyāṁ tannirodhaḥ ‖ 12 ‖

Essa supressão [da identificação com os *vṛttis*, consegue-se] através da prática constante e do desapego.

abhyāsa = repetição, aplicação, responsabilidade
vairāgya = desapego
abhyāṁ = através de
tat = isso
nirodha = cessação, supressão

Nos seis *sūtras* anteriores, Patañjali listou, descreveu e definiu os cinco diferentes tipos de *vṛttis*, modificações da vida psico-mental. A partir deste presente aforismo, e até o *sūtra* I:16, o autor aborda dois dos grandes temas do Yoga: a aplicação constante à prática e o desapego. Habitualmente, ambos os temas são bastante mal interpretados, porém absolutamente essenciais para podermos compreender e viver o Yoga da maneira mais adequada.

Aplicação constante e desapego: habitualmente, ambos os temas são bastante mal compreendidos, porém absolutamente essenciais para podermos viver o Yoga da maneira mais adequada.

Estes dois princípios, *abhyāsa* e *vairāgya*, funcionam como os pólos positivo e negativo de uma pilha. *Abhyāsa* é o pólo positi-

vo: aplicar-se ao Yoga, manter o foco no Yoga e viver em estado de Yoga, dentro e fora da prática formal. *Vairāgya* é o pólo negativo, e consiste em ver as coisas como elas são, cultivando a objetividade em relação aos nossos valores, posses e relacionamentos, bem como à forma através da qual nos relacionamos com eles. Da correta interação e do diálogo entre essas duas qualidades, obtém-se o resultado adequado da prática.

Abhyāsa se traduz habitualmente como "prática responsável". Esta é a qualidade que o yogui precisa cultivar para manter o foco no objetivo final durante a prática, bem como para se manter no estado de Yoga, uma vez que a prática formal concluiu-se. Aprofundaremos mais este conceito no comentário dos próximos dois aforismos, onde ele será definido com muita precisão.

Vairāgya, por sua vez, é um termo que suscita bastante controvérsia. Tem significados diferentes para pessoas diferentes, mas a palavra portuguesa que melhor traduz este termo sânscrito é "desapego". A questão é que esta palavra, "desapego", também pode ser interpretada de maneiras muito diversas, e é aí que surgem as dificuldades. Iremos nos aprofundar igualmente neste conceito através do comentário do *sūtras* 15 e 16.

Para concluirmos com a introdução a esses dois assuntos tão importantes, vejamos o comentário de Vyāsa sobre o presente *sūtra*:

> O rio da [atividade da] consciência flui em duas direções: para a ação correta e para a ação equivocada. O lado que flui em direção a *viveka*, o discernimento, termina no planalto do *kaivalya*, a libertação, e conduz ao *dharma*, enquanto que o que leva às terras da ignorância e ao ciclo das reencarnações, conclui-se no sofrimento.

Nesta afirmação, que pode nos parecer bem taxativa, Vyāsa nos diz que existem duas opções para as nossas ações: ou acertamos usando a discriminação e ficamos assim em harmonia com a lei universal (*dharma*), ou erramos e sofreremos repetidamente as conseqüências das nossas ações equivocadas (*adharma*). Este á um tema que permeia toda

a extensão do *Yoga Sūtra*, sobre o qual voltaremos em mais de uma oportunidade ao longo destes comentários. Mais adiante, Vyāsa continua estabelecendo uma relação entre *abhyāsa* e *vairāgya*, os *vṛttis* e os diferentes tipos de ação:

> "A correnteza que flui em direção aos objetos dos sentidos se reduz através da renúncia e do cultivo do discernimento, que abre as portas do conhecimento. A eliminação [da identificação] com os *vṛttis* depende, então, de ambos [prática constante e desapego]."

Aqui, o comentarista aponta, primeiramente, para a conexão entre os estímulos sensoriais e os *vṛttis*. Os estímulos externos funcionam como uma das forças motoras dos pensamentos que, por sua vez, acabam em sentimentos como o apego (*rāga*) ou a aversão (*dveṣa*). A outra força motora dos pensamentos são as *vāsanās*, propensões e desejos subconscientes, assunto que será abordado por Patañjali apenas no último capítulo desta obra (IV:8). O que Vyāsa coloca aqui é que os antídotos contra o sofrimento advindo da identificação com os *vṛttis* são o desapego e o discernimento, dos quais resultam o conhecimento e a objetividade.

Uma maneira saudável de nos livrarmos do apego e da aversão, bem como da identificação com todos os pares de opostos que atormentam por momentos a nossa mente, é compreendermos em que consiste o desapego do qual Patañjali e Vyāsa estão nos falando aqui. Faremos isso ao longo do comentário dos próximos quatro aforismos.

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥

tatra sthitau yatno'bhyāsaḥ | | *13* | |

Dos dois [anteriormente mencionados], *abhyāsa* é estabilizar-se [no Yoga através do] esforço.

tatra = dos dois, de ambos
sthiti = estabilidade, fixação
yatna = esforço, focalização
abhyāsa = repetição, aplicação

Este *sūtra* nos fala sobre a importância de praticarmos diariamente. No entanto, antes de começarmos a nos aprofundar no conceito de *abhyāsa* (que significa literalmente "repetição"), precisaremos primeiramente definir o que vem a ser essa prática que precisamos "repetir". Cada um deve encontrar seu próprio *sādhana*. Neste processo de achar a prática pessoal, a auto-observação (*svādhyāya*), o conhecimento de um amplo leque de técnicas, o bom senso e a objetividade são peças-chave. Da mesma forma, é importante a ajuda que um guru ou instrutor qualificado possa nos prestar, orientando-nos e ajudando-nos a avaliar as diferentes possibilidades que existem dentro do universo do Yoga.

Qual é a prática mais adequada para mim? Quanto tempo ela deveria levar? Que tipo de esforço devo realizar para mantê-la? É bom lembrarmos que, em termos de prática, não existem no Yoga receitas universais. Existe sim o *yogya*, que é a possibilidade de adaptar as diferentes técnicas e práticas às condições, habilidades e necessidades de cada praticante.

Para um *haṭha* yogui, por exemplo, a prática de técnicas como *ṣaṭkarma*, *āsana*, *prāṇāyāma*, relaxamento e meditação são de suma importância. Para um *jñāna* yogui, a leitura, a meditação, o estudo e a compreensão dos textos tradicionais, o esforço incessante pela auto-superação e, principalmente, o contato com o mestre e o ensinamento são os pilares da prática. Para o *bhakta* e o *karma* yogui, a capacidade de cultivar a atentividade e a observação de si mesmo ao longo das ações, bem como perceber os resultados das mesmas como bênçãos, constituem elementos essenciais.

Em termos de prática, não existem no Yoga receitas universais. Existe sim o *yogya*, a possibilidade de adaptar as diferentes técnicas e práticas às condições, habilidades e necessidades de cada um.

No entanto, todas estas dimensões entrelaçam-se ao longo da vida de Yoga, onde ora somos *haṭha* yoguis, ora *jñānis*, ora *bhaktas*, ora *karma* yoguis. É conveniente lembrar que todas estas dimensões não são métodos isolados, mas diferentes etapas (*kaṇṭhas*) dentro de um único caminho (*Yogamarga*).

Afora o assunto da construção da prática pessoal, ainda há outros aspectos que devem ser ponderados desde a perspectiva do *abhyāsa* e que estão vinculados com a maneira através da qual vivemos a nossa vida. Usamos construtivamente nosso tempo livre, ou apenas o preenchemos com atividades banais? Dedicamos uma parte desse tempo livre a aliviar o sofrimento ou as dificuldades de alguém que possa estar precisando da nossa ajuda?

Mantendo o foco no Yoga

Um certo grau de organização e maturidade mental e emocional é essencial para compreendermos como somos e como funcionamos. A palavra sânscrita *abhyāsa*, traduzida geralmente como "prática constante", significa literalmente "repetição". Há duas formas de se interpretar este termo: uma positiva e uma negativa. Neste aforismo, Patañjali se refere exclusivamente à positiva.

A repetição mecânica faz com que passemos pelas diferentes experiências sem conseguirmos crescer através delas. Nesse sentido, precisamos cultivar atitudes conscientes e permitir que nossas ações sejam um reflexo delas.

Essa forma positiva de *abhyāsa* consiste em praticar da forma focada e diligente, ao longo do dia inteiro, trazendo o máximo de atenção e consciência para todos os pensamentos, gestos, palavras e atitudes no dia-a-dia. Em seu aspecto negativo, este termo refere-se aos padrões automáticos de reação (chamados *saṁskāras*) e está vinculado à atitude consciente que precisamos ter para conseguirmos aprender com as diferentes experiências.

Existem somente duas maneiras de agirmos no mundo: uma automática e outra consciente. A repetição automática não nos permite aprender nada novo. Simplesmente reagimos de maneira mecânica, repetindo e reforçando ainda mais os padrões e propensões subconscientes, como máquinas: quando um certo botão é pressionado, uma reação determinada acontece. Isso faz com que passemos pelas diferentes experiências sem conseguirmos crescer através

delas. Nesse sentido, precisamos cultivar atitudes interiores conscientes e permitir que nossas ações externas sejam um reflexo delas.

A professora de Vedānta Gloria Arieira nos ensina que o próprio fato de viver num *āśram*, por exemplo, pode tornar-se um aprendizado, pois é uma experiência única para conseguirmos sair do padrão do *saṁskāra*. Ela residiu, por anos, na Índia, no *āśram* de Swami Dayandanda, com quem teve o privilégio de aprender. Durante o tempo vivido nessa comunidade, aprendeu que o guru funciona como pai e mãe, ao mesmo tempo, para seus estudantes. Os discípulos são como irmãos que, às vezes, competem entre si pelo amor e a aprovação da mãe, ou pelo carinho e a atenção do pai.

Quando tentamos fazer com que esse pai-mãe, que é o guru, entre em nosso jogo, ele nos mostra, como num espelho, a maneira como somos e reagimos. Desta forma, ele nos desmonta e nos faz quebrar os padrões mecânicos através da ação consciente.

Assim, conseguimos compreender que não somos o psiquismo, e nos separar de seus conteúdos, como raiva, medo e outras emoções destrutivas que nos imobilizam. Conseguimos, dentre outras coisas, perceber que existe uma distância real entre nós mesmos e nossos desejos, raiva e demais sentimentos.

Há uma oração, feita por meninos do sul da Índia uma vez por ano, na cerimônia de troca do *yajñopavitam* (cordão sagrado dos brâmanes), que nos ajuda a perceber essa distância entre nossa essência e os conteúdos psico-mentais, com os quais tendemos a nos identificar quando nos distraímos e saímos do estado de Yoga:

> Saudações. Foi o desejo que fez, foi o desejo que fez e faz. Eu não faço. O desejo é o agente da ação, não sou eu. O desejo é a causa da ação, não eu. Ó desejo!, a você, que possui forma encantadora, ofereço esta oração.
>
> Saudações. Foi a raiva que fez, foi a raiva que fez e faz. Eu não faço. A raiva é o agente da ação, não sou eu. A raiva é a causa da ação, não eu. Ó raiva!, a você, que possui forma encantadora, ofereço esta oração.

Agir ou reagir?

Positivamente, *abhyāsa* significa olhar construtivamente para nosso psiquismo, na distância, compreendendo sua estrutura e funcionamento e, ao mesmo tempo, treinar a capacidade de deixar de identificarmo-nos com seus conteúdos, pensamentos e sentimentos. É preciso compreendermos os padrões que nos impelem à reação automática para poder superá-los.

Desde o aspecto positivo, *abhyāsa* é a capacidade de compreender os padrões subconscientes que subjazem e predeterminam nossas reações mecânicas. Percebendo esses padrões, poderemos evitar as situações indesejáveis que eles desencadeiam, antes que estas aconteçam. Desta maneira, estaremos agindo livremente, ao invés de apenas reagirmos como máquinas.

Concluímos o comentário deste aforismo com as palavras do sábio Vyāsa: "Ausência de flutuações ou calma absoluta é *stithi*, a estabilidade. A força, a energia e o entusiasmo, o esforço constante e repetido para alcançar esse estado recebe o nome de *abhyāsa*, prática responsável e constante".

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ ‖ *14* ‖

Porém, esse [*abhyāsa*] se estabelece firmemente pela prática incessante, por longo tempo, com profunda e verdadeira dedicação.

saḥ = esse
tu = porém, mas
dīrgha = longo
kāla = tempo
nairantarya = "sem diferença", ininterrompidamente, incessantemente
satkāra = reverência, dedicação real
āsevitaḥ = praticado
dṛḍha = firme
bhūmi = terra, estabilização

Patañjali nos ensina aqui que existem três condições para que o *abhyāsa* funcione e dê seus frutos:
1) a prática deve ser feita por um longo período de tempo (*dīrghakāla*),
2) não deve ser interrompida (*nairantarya*) e
3) deve ser feita com confiança e dedicação absolutas (*satkāra*).

Ao se preencherem estas três condições, o *abhyāsa* torna-se parte da natureza do praticante. Em relação à primeira condição, podemos nos perguntar: o que seria exatamente esse "longo período de tempo" (*dīrghakāla*) que Patañjali menciona? Alguns meses? Alguns anos, talvez? Algumas décadas? Cedo ou tarde, todos os praticantes passamos naturalmente por períodos de desânimo, durante os quais o entusiasmo arrefece e o impulso pelo crescimento interior parece perder a força, dando lugar a prioridades mais urgentes ou imediatas, muitas vezes banais. Se esses momentos de hesitação ou distração não forem superados através do esforço consciente, teremos a cena, já vista por muitos, do aspirante desistindo ao primeiro sinal de cansaço.

Dīrghakāla é um **longo período de tempo**. Digamos, para iniciar, algo entre uma década e uma vida humana inteira. Portanto, devemos descartar, por risíveis e caricatas, todas as abordagens imediatistas que vemos com alguma freqüência anunciadas na mídia, do gênero "iluminação em um fim de semana", ou "felicidade imediata em 20 minutos". *Dīrghakāla* é uma vida inteira dedicada ao Yoga. *Dīrghakāla* é uma vida de Yoga. *Dīrghakāla* é viver conscientemente, sem pressa, sem ansiedade, cultivando a paciência e a aceitação, sem exigir que as coisas aconteçam num ritmo diferente do natural, em termos de crescimento interior. É conveniente lembrarmos que a fruta só cai quando está madura. Não adianta forçarmos as coisas. É preciso deixarmos a ansiedade de lado e cultivarmos a paciência (*titikṣā*), uma das mais belas virtudes nas quais o Yoga nos ensina a viver.

Dīrghakāla é viver sem ansiedade, cultivando a paciência e a aceitação, sem exigir que as coisas aconteçam num ritmo diferente do natural. É conveniente lembrarmos que a fruta só cai quando está madura.

A palavra que define a segunda condição, *nairantarya*, também é muito importante neste *sūtra*. Ela não foi escolhida aleatoriamente. *Antarya* significa "diferença". *Nairantarya* quer dizer "ausência de diferença", continuidade. Ao interrompermos a prática, estamos interrompendo o nosso próprio processo de crescimento, o que é altamente indesejável desde o ponto de vista do objetivo final do Yoga. Para que o processo de crescimento interior possa acontecer até o final, é preciso cultivarmos o discernimento. Sem discernimento, não poderemos ter a visão cabal do objetivo que estamos buscando realizar.

Da mesma forma, a terceira condição, a profunda e verdadeira dedicação (*satkāra*), é essencial para podermos ter sucesso nesta empreitada. Sem confiança no método, na tradição, no ensinamento, no professor e na própria capacidade de compreender o porque de estarmos praticando, nada pode ser feito. Essa confiança chama-se *śraddha* em sânscrito, e será abordada pelo autor no vigésimo aforismo deste mesmo capítulo.

Em suma, o que Patañjali exige aqui do praticante é maturidade emocional, um pré-requisito essencial para se conseguir realizar a prática e compreender a proposta de crescimento interior implícita na vida de Yoga. Para concluirmos este aforismo, meditemos nas sábias palavras de Vyāsa:

> Continuando por um longo período, trabalhando constante e concienciosamente, com austeridade, continência, estudo e reverência, diz-se que a profunda atenção fica estabelecida. Noutras palavras, o estado de estabilidade que se conquista na prática não é perturbado pelas impressões mentais latentes (*vṛttis*).

Pedro Kupfer é professor de Yoga e mora em Mariscal (SC).
yoga@yoga.pro.br

www.cadernos de yoga.com.br

Acesse o site dos *Cadernos de Yoga* e confira as informações sobre o projeto, o conteúdo das edições passadas e tenha acesso à material extra de artigos publicados. Acesse agora.

Tradição Vêdica:

Os dois estilos de vida

Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya

Tendo *mokṣa* como o principal objetivo na vida, a cultura vêdica propõe dois estilos de vida que uma pessoa pode seguir com compromisso com este objetivo. Um é uma vida de atividades e deveres, *pravṛtti-mārga*, na qual se tem uma disposição para o Karma Yoga. O outro é uma vida de renúncia, *nivṛtti-mārga*. Enquanto o primeiro proporciona um estilo de vida propício ao crescimento interior que leva ao autoconhecimento, o último é uma vida exclusivamente voltada ao autoconhecimento. Em última instância, ambos os estilos de vida são feitos para *mokṣa*.

Pravṛtti mārga

Na vida de *pravṛtti*, a pessoa está voltada principalmente ao *dharma*. Mantendo-se com o *dharma* vêdico, a pessoa realiza ações para atingir vários objetivos, conhecidos como *artha*, segurança, e *kāma*, prazeres, nesta vida e nas seguintes. Os karmas que ajudam a preeencher desejos são conhecidos como *kāma-karmas*. Os Vedas prescrevem rituais e orações que se dirigem ao fator desconhecido, o qual pode impedir o preenchimento de um determinado desejo. Estes rituais incluem o *putrakāmeṣṭi-yāga*, um ritual para aquele que deseja uma criança, e *jyotiṣṭoma-yāga*, um ritual para aquele que deseja o Céu ou paraíso.

Há outros karmas, conhecidos como *nitya-karmas* e *naimittika-karmas*, que são realizados como um dever aos deuses e seus progenitores. Alguns destes são *sandhyāvandana*, um karma para honrar à deidade do Sol; *brahma-yajña*, um karma prescrito para honrar aos Vedas, e *śrāddha*, um karma prescrito para honrar aos ancestrais.

Karmas são considerados como sendo limitadores quando uma pessoa é impelida a agir devido aos seus *rāgas* e *dveṣas*, gostos e aversões. Devido à limitação de visão das pessoas, elas adotam vários meios para o preenchimento destes gostos e aversões. Os meios apropriados para os fins apropriados geram *puṇya*, enquanto os meios impróprios produzem *pāpa*. *Puṇya* e *pāpa* manifestam-se na forma de situações desejáveis e indesejáveis. E ainda, quando os mesmos karmas são realizados para *antaḥkaraṇa-śuddhi*, purificação da mente, eles se tornam um meio para o crescimento que leva a *mokṣa*. Os karmas podem trazer maturidade interior quando eles são realizados para o amor do Senhor. Esta atitude ajuda a neutralizar os gostos e as aversões, e o próprio karma se torna um oferecimento, conhecido como *yajña*.

Os Vedas prescrevem *yajñas*, rituais, os quais, quando realizados apropriadamente, expressam a mais firme devoção, *bhakti*, de um *vaidika*, aquele que segue a tradição vêdica. Com esta atitude de *bhakti*, os karmas realizados se tornam um oferecimento ao Senhor, e os resultados disso são recebidos como *prasāda*, a graça do Senhor. Devido ao fato de os rituais vêdicos cobrirem todas as fases da vida, a vida de um *vaidika* é uma vida religiosa. O nascimento de uma criança é um *yajña*, assim como o comer, o tomar banho, e a transição para diferentes estágios de uma vida, incluindo os estudos e o casamento. Objetivos, como riqueza, poder e felicidade, são todos oferecidos como *yajñas* ao Senhor.

Não só os fins escolhidos devem ser admissíveis, mas os meios para alcançá-los devem estar de acordo com certos valores.

Na visão dos Vedas, toda a ordem cósmica é vista com um *yajña* para o Senhor, e as leis cósmicas são funcionárias, conhecidas como *devatās*, realizando as suas funções. O Sol é visto como *sūrya-devatā*; a água é vista como *varuṇa-devatā*; o fogo é visto como *agni-devatā*; e a terra é vista como *pṛthivī-devī*. O Senhor é honrado, pois, com estas formas cósmicas e através dos *yajñas* vêdicos, as pessoas podem entender e apreciar a inter-relação de tudo o que existe na criação.

Mokṣa, como *dharma*, é um objetivo exclusivamente humano, não compartilhado com os outros seres vivos.

Assim, um estilo de vida *vaidika* (vêdico) está comprometido com o *yajña*, o que nos traz harmonia entre o indivíduo e a criação. Uma vida devota leva a uma maturidade interior e prepara a pessoa para a descoberta do autoconhecimento e da liberdade.

Nivṛtti mārga

O segundo estilo de vida prescrito pelos Vedas é o de *nivṛtti* ou *sannyāsa*, renúncia. Os Vedas absolvem o *sannyāsa* de cumprir *nitya* e *naimittika-karmas*. Tal pessoa está comprometida com a busca do autoconhecimento como prioridade sobre todas as outras atividades. Possui uma apreciação do Senhor e vive uma vida comprometida com a descoberta do ser como algo não separado do Senhor. A última porção dos Vedas, conhecida como Vedānta, é um meio de conhecimento para revelar esta identidade. ॐ

Este texto faz parte de um programa de ensino sobre a herança vêdica desenvolvido por Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya. Visite o site: <www.purnavidya.com>.

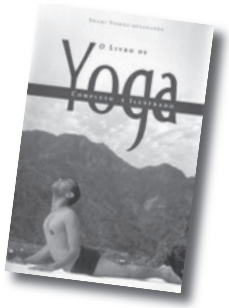
A tradução deste texto foi gentilmente autorizada por um dos autores, Sri Dhira Chaitanya, e feita por Rodrigo Gomes Ferreira (rodrigo@comunidadedosaber.com.br).

Fonte do texto original

CHAITANYA, Sri Dhira; SARASWATI, Swamini Paramananda; SCHLEICHER, Irene (ed.). *Vedic Knowledge*. Purna Vidya. v.3. part 11. Revisão da 1a edição de 1993. Rishikesh: Sri Gangadhareswar Trust, Swami Dayananda Ashram, Purani Jhati, 2004, p.15-16.

Resenha:

O livro de Yoga completo e ilustrado



SWAMI VISHNU-DEVANANDA. *O livro de Yoga completo e ilustrado*. Tradução de Laura Bocco. Porto Alegre: International Sivananda Yoga Vedanta Centers, 2005, 337 p.

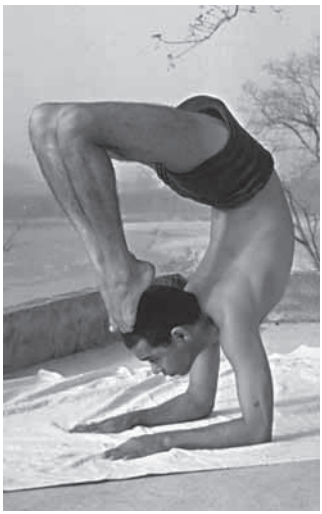
Rodrigo Gomes Ferreira

Swami Vishnu-devananda nasceu em 1927, no sul da Índia, e foi um dos principais discípulos de Swami Sivananda. Fundou o *Sivananda Yoga Vedanta Centers International* (www.sivananda.org), que hoje tem vários centros em diversos países, e faleceu em 1993. Neste seu livro, o mais vendido, oferece um ótimo manual sobre Haṭha Yoga e com boas informações sobre Vedānta. O título pode parecer pretensioso, mas eu diria que cumpre a promessa. Creio que esta edição em português veio para ficar ao lado de outros grandes manuais como *Autoperfeição com Hatha Yoga*[1], do Prof. Hermógenes, e *Yoga Prático*[2], de Pedro Kupfer. Acho que a contribuição deste livro de Swami Vishnu está em três pontos: 1) suas detalhadas descrições fisiológicas sobre *āsanas*, *kriyās*, *prāṇāyāma*s e chakras; 2) uma excelente explicação sobre Advaita Vedānta e sua relação com o Yoga; 3) ótimas descrições sobre questões astrais, dimensões paralelas e percepções extrasensoriais.

O livro está estruturado em doze capítulos. No final há tabelas de treinamento bastante completas, organizadas por faixa etária e estado de saúde. Há também uma lista de *āsanas*, um glossário com índice remissivo (transliterado, assim como todo o livro), uma bibliografia selecionada de livros de Swami Vishnu-devananda e de Swami Sivananda, informações sobre o autor e endereços de Centros Sivananda pelo mundo.

O livro pode ser adquirido diretamente com o Centro Sivananda, que o editou, em: <http://www.yogasivananda.com.br/>, bem como pela Comunidade do Saber em: <www.comunidadedosaber.com.br> ou (48) 3025-5481.

O livro tem um tom otimista e muito entusiasmado com a vida e a prática de Yoga, mesmo quando coloca as suas críticas sobre problemas sociais modernos. Apesar de o livro ter sido publicado pela primeira vez em 1960, continua atualizado. Com um discurso simples e acessível, Swami Vishnu consegue abarcar todas as principais questões do Yoga. O estilo simples e direto do seu ensinamento pode ser visto pela sua visão do Yoga numa síntese em cinco temas, o que visa adequá-lo ao estilo de vida moderno: exercício adequado, respiração adequada, relaxação adequada, dieta adequada, meditação e pensamento positivo (filosofia profunda).



Boa parte do livro é sobre práticas de Haṭha Yoga, com explicações e ilustrações (146 fotos) detalhadas sobre *kriyā*, *āsana* e *prāṇāyāma*, incluindo os seus aspectos fisiológicos, com alusõesa várias pesquisas científicas. Infelizmente, tais pesquisas são apresentadas sem as referências bibliográficas; apesar de serem de algumas parecerem bem interessantes de serem estudadas em separado.

Outra grande contribuição do livro está em suas explicações sobre Vedānta. Swami Vishnu cita muitas colocações de Śrī Śaṅkara e utiliza várias metáforas para responder de maneira clara e precisa às perguntas essenciais da prática de Jñāna Yoga, como: "Onde está o Ser? Qual é a sua natureza? Como pode ser realizado?" sem utilizar muitos termos técnicos em sânscrito.

Um ponto precioso do livro, pela dificuldade de ser encontrado na literatura yogue, é o conteúdo sobre o corpo astral: explicações sobre percepção extrasensorial, dimensões paralelas e projeções astrais. Há também ótimas reflexões sobre a relação entre mente, tempo e espaço. Como coloca o autor , "o presente é o intervalo de tempo, ou momento no tempo, em que o futuro se transforma no passado" (p.236).

Depois de ler *O livro de Yoga completo e ilustrado* entendi porque ele faz tanto sucesso há muitos anos e fico contente que finalmente nos tenha chegado sua tradução em língua portuguesa. Trata-se de uma ótima opção tanto para iniciantes como para professores e praticantes avançados.

Rodrigo Gomes Ferreira é editor da Comunidade do Saber.
rodrigo@comunidadedosaber.com.br

As imagens de Swami Vishnudevananda utilizadas nesta resenha foram retiradas da internet e estão disponíveis em: <http://www.my-yoga.net/upload_pictures/swamiji-red.jpg> (pg.75, retrato) e <http://www.sivananda.org/teachings/teachers/swamiji/images/sji46.jpg> (Pg.76, postura do escorpião).

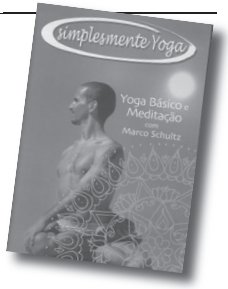
Notas

1 Rio de janeiro: Nova Era, 2004, 443p.

2 Florianópolis: Comunidade do Saber, 2000, 328p. Disponível em: <www.comunidadedosaber.com.br>.

Resenha:

Yoga Básico e Meditação com Marco Schultz



DVD YOGA BÁSICO E MEDITAÇÃO. H3O Television, 2005. 1 DVD, son., col., port. Extra: Apresentação de kirtans, aula de asanas, apresentação de Marco Schultz. Narrado. Educacional.

Cristiano Bezerra

Marco Schultz é formado em Educação Física e Ciência do Exercício, nos E.U.A., e se especializou em atividades de integração do corpo e da mente. Começou a trabalhar com Yoga e meditação em 1991 e hoje ministra aulas regulares em Florianópolis, onde reside, bem como cursos por todo o Brasil, além de organizar viagens para a Índia.

Este seu primeiro DVD, produzido pela H30 Television, foi gravado em Florianópolis e Garopaba em 2004, e lançado na primavera de 2005. Seu propósito é fazer uma apresentação do Yoga através de uma vídeo-aula de Haṭha Yoga básico e outra de meditação, bem como quatro apresentações extras. Toda a produção é direcionada a iniciantes, sendo acessível a praticantes de todos os níveis.

Logo no início, somos prontamente surpreendidos com um *trailler* contendo uma belíssima apresentação, embalada por emocionante trilha sonora (uma versão musicada do segundo *sūtra* de Patañjali, *yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ*) e uma linda seqüência de imagens, que demonstram uma grande sensibilidade estética. Esse *trailler* põe em prática o que o professor Hermógenes chama, em seus livros, de *esteticoterapia*, a qual refina o nosso sentimento e nos inspira à prática do Yoga.

Também não poderia deixar de dizer que toda a trilha sonora desse DVD, bem como a que se encontra no *website* do Simplesmente Yoga (www.simplesmenteyoga.com.br), merece ser lançada em um CD à parte, como um recurso de motivação para a prática.

O primeiro item do *menu* é a vídeo-aula de Haṭha Yoga básico fil-

mada na já célebre sala octogonal do Centro de Yoga Montanha Encantada. Durante a aula, há várias "janelinhas" que aparecem para exibir detalhes e dicas técnicas. Toda a seqüência de *āsanas* também é apresentada de forma ilustrada e resumida no miolo do encarte do DVD. Deixo apenas aqui uma sugestão de, na próxima edição dessa ou de novas vídeos-aula, serem colocadas legendas, tanto no próprio vídeo quanto no encarte, com os nomes de cada *āsana* ou técnica executada, o que tornará ainda mais instrutivo e didático o material.

No segundo item do *menu*, temos uma prática introdutória de meditação conduzida por Marco, com cerca de 14 minutos de duração, e na qual se destaca esta observação: "meditar não é você parar de pensar ou de sentir, mas parar de entrar em conflito com pensamentos, sentimentos e sensações, criando, assim, uma habilidade de observar sem reagir, sem resistir, sem se apegar e sem criar identificação". Para quem preferir, ao invés de fazer essa prática, simplesmente assistir a sua condução e realização, esse vídeo oferece também uma rica e diversificada seqüência de imagens intercaladas com cenas de todo o grupo que segue as instruções do ministrante.

O terceiro item do *menu* nos remete aos quatro extras já referidos. O primeiro dos extras é um *clip* de uma aula dinâmica de Haṭha Yoga. Nele, tanto a empolgante trilha sonora quanto a vibrante seqüência de imagens dos alunos seguramente nos motivam a uma prática mais vigorosa.

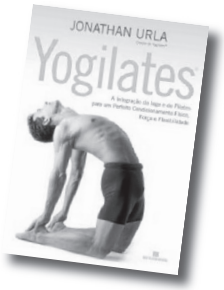
O segundo extra são dois *clips* em que Marco conduz uma prática de Bhakti Yoga, com a entoação de dois *kirtans*, ou, como é colocado no DVD "cantos de tradição indiana, palavras com poder (mantras), um chamado ao Imanifesto dentro de cada um". Os mantras entoados são *Govinda Jaya Jaya* e *Baba Hanumān*.

Para finalizar, quero parabenizar o Marco e toda a equipe de produção da H3O Television, pois esse DVD atinge plenamente seus objetivos. Trata-se de um útil material didático de introdução ao Yoga e à meditação, principalmente para os iniciantes, pois facilita sua prática em casa, além das aulas semanais em uma escola de Yoga. Os veteranos também terão ótimas instruções e, caso sejam professores, podem se inspirar em bons exemplos de aulas de Yoga.

Cristiano Bezerra é profissional de Yoga e estuda Psicologia em Fortaleza (CE).
cristiano@ekadantayogashala.pro.br

Resenha:

Yogilates



URLA, Jonathan. *Yogilates*. Tradução de Vera Lúcia Ramos. São Paulo: Bertrand Brasil, 2005, 208p.

Rita Lello

Este livro poderia ser considerado apenas mais um guia de condicionamento físico, não fosse pelo fato de unir dois métodos aparentemente distintos, um oriental e um ocidental, mas que são verdadeiras ferramentas que, usadas em sincronia, afiam nosso corpo e nossa mente tornando-os um equilibrado instrumento para nossa evolução.

Jonathan Urla foi bailarino, coreógrafo e adepto do treinamento intenso com pesos e equipamentos. Depois de muito treino, percebeu que estava com o corpo forte demais, músculos hipertrofiados que limitavam seus movimentos e diminuíam sua flexibilidade e coordenação. Sua busca por um meio de reencontrar o equilíbrio levou-o a praticar primeiramente Haṭha Yoga. Mesmo tendo encontrado um método completo onde a união corpo mente através de *prāṇāyāmas*, *āsanas* e meditação o fazia sentir-se livre e completo, ainda encontrava dificuldades para executar certas posturas.

Foi então que conheceu o método Pilates, através do qual aprendeu a produzir energia do centro e manter um alinhamento adequado encontrando, assim, seu centro de força. O método Pilates nasceu da necessidade de seu criador, Joseph Hubertus Pilates, superar problemas de saúde que o impediam de ter uma infância normal. Sua busca começou cedo e sua dedicação trouxe resultados tão significativos que,

aos quatorze anos, ele já era modelo para desenho anatomico. Baseado nas artes marciais, no Yoga e nos movimentos dos animais, o método tem como princípio o desenvolvimento da consciência do centro de sustentamento do corpo, o qual engloba a musculatura mais profunda da região abdominal, dos músculos dorsais e glúteos. Pilates desenvolveu uma série de movimentos feitos no solo e, posteriormente, criou aparelhos que possibilitavam às pessoas com limitações ou lesões exercitarem-se com segurança.

O método Pilates nasceu da necessidade de seu criador, Joseph Hubertus Pilates, superar problemas de saúde que o impediam de ter uma infância normal.

A idéia de unir os dois métodos surgiu depois de Jonathan participar de uma prática de Haṭha Yoga logo em seguida de uma aula de Pilates. Percebeu com que facilidade permanecia em *āsanas*, antes tão desafiadores, usando os músculos corretos como apoio. Invertendo a ordem, percebeu também que estava com mais facilidade para respirar e relaxar durante os exercícios dinâmicos do método Pilates. Assim, Jonathan decidiu unir os dois métodos criando uma prática acessível a quem já praticasse um deles ou mesmo para quem não tivesse conhecimento de nenhum deles.

Yogilates reúne exercícios baseados no método Pilates solo e nos *āsanas* e seqüências de Haṭha Yoga com uma eficiente abordagem de concentração, respiração, coordenação e alinhamento postural.

O primeiro capítulo traz uma síntese dos dois métodos e de como a sincronia entre eles nos permite evoluir na nossa prática de uma maneira equilibrada e consciente.

Usando o conceito de moderação, tão difícil de ser aceito em nossa sociedade, mas profundamente enraizado nas filosofias orientais, como nos conceitos de *aparigraha* (sem avidez) ou *santoṣa* (contentamento), o autor nos sugere uma prática em que a qualidade é mais importante do que a quantidade. Contrariamente, na nossa cultura, estamos sempre em busca dos extremos para sentirmos que valeu a

pena, pois um trabalho feito com moderação é equiparado à falta de esforço ou aborrecimento.

Esse comportamento é responsável pela fadiga muscular e também por lesões, muitas vezes irreversíveis.

No capítulo dois, Jonathan apresenta noções de biomecânica e, com um trabalho cuidadosamente ilustrado, ele nos dá dicas de como testar nossa postura e flexibilidade.

A série de exercícios é precedida de técnicas para concentração, respiração correta e sincronia entre respiração e movimento.

A primeira série é destinada a iniciantes e também a já praticantes que desejem se familiarizar com a técnica. A segunda série traz exercícios e posturas mais desafiadoras, porém com dicas para facilitar o movimento tornando-o acessível àqueles com pouca experiência ou com limitações. Ambas as seqüências são completas, finalizando com relaxamento (*śavāsana*) e meditação. As seqüências podem ser modificadas ou enriquecidas com exercícios e posturas que o praticante já domine, o que estimula a criatividade de cada um.

O livro é facilmente encotrado em grandes livrarias. Pela internet pode ser adquirido por R$ 39,00 junto à própria editora (do Grupo Record) em: <www.record.com.br>.

Para completar a prática de condicionamento, Jonathan sugere exercícios aeróbicos como natação, caminhada ou corrida, sempre enfatizando o benefício dessas práticas para a saúde e lembrando que o mais importante é estarmos nos divertindo, buscando uma sensação de liberdade e relaxamento.

O livro *Yogilates* é um guia cuidadosamente elaborado para a apresentação de um método eficiente e, acima de tudo, inteligente de condicionamento físico e mental que derruba conceitos preestablecidos sobre práticas ocidentais, unindo oriente e ocidente no que realmente há de mais comum entre esses dois extremos: o corpo como veículo para a evolução espiritual.

Rita Lello é ex-bailarina e atualmente dá aulas de Pilates e Yoga em Florianópolis (SC).
ritapilates@hotmail.com

Pequeno guia de pronúncia sânscrita

por Pedro Kupfer

O sânscrito consta de quatorze vogais e trinta e seis consoantes, o que o torna um tanto hermético para os não iniciados: as nuanças de pronúncia chegam a ser imperceptíveis aos ouvidos desabituados. Conseqüentemente, muitos dos seus sons são irreproduzíveis em outros idiomas. Não possui acentuação marcada ou forte, mas apenas uma sucessão de sílabas curtas e longas, com inflexões tônicas e musicais. O traço horizontal (macron) sobre a vogal implica alongamento. A pronúncia figurada é dada abaixo, segundo a ordem do alfabeto sânscrito (ou melhor, silabário).

Os termos que aparecem nos artigos dos *Cadernos de Yoga* foram transcritos da sua forma original, conforme a transliteração adotada pela Convenção de Genebra de 1894, a fim se de conseguir a pronúncia figurada mais aproximada possível dos sons sânscritos. A terminação em ***a*** reserva-se exclusivamente às palavras masculinas ou neutras, o final ***i*** ou ***ā*** pode ser tanto masculino quanto feminino ou neutro, enquanto as palavras terminadas em ***ī*** são, na maioria, femininas. Os ***o*** e ***e*** pronunciam-se sempre fechados. As palavras nos artigos que seguem esta convenção estão em itálico, com exceção dos nomes próprios.

Vogais e ditongos:

a	अ	aberta, curta, como em *tatu* (*pūrṇa*);
ā	आ	aberta, longa, como em *arte* (*prāṇa*);
e	ए	fechado, como em *dedo* (*asteya*);
i	इ	curta, como em *idéia* (Śiva);
ī	ई	longa, como em *ali* (*nāḍī*);
o	ओ	fechado, como em *iodo* (*Yoga*);
u	उ	como em *união* (*udāṇa*);
ū	ऊ	longa, como em *açude* (*kūṁbhaka*);
ai	ऐ	ditongo, como em *vai* (*kaivalya*);
au	औ	ditongo, como em *pauta* (*nauli*);
ṛ	ऋ	pronuncia-se como no falar caipira, *porta* (*ṛṣi*).
ṝ	ॠ	pronuncia-se como em *marítimo* (*ṝkāra*);
ḷ (lṛ)	ऌ	como em inglês, *revelry* (*ḷtaka*);
ḹ (lṝ)	ॡ	como em inglês, *revelry*, mas prolongado (*ḹkāra*);

Consoantes:

ka	क	como em *Karina* (*karma*);
kha	ख	aspirada, como em inglês, *broke-heart* (*Sāṁkhya*);
ga	ग	gutural, como em *guirlanda* (*Gītā*);
gha	घ	aspirada, como em inglês, *big-house* (*Gheranda*);
ṅa	ङ	nasalizando a vogal precedente (*aṅga*);
ca	च	pronuncia-se como em *tchê* (*citta*);
cha	छ	também como em *tchê*, mas prolongado (*mūrchā*);
ja	ज	palatal, pronuncia-se como em *Djalma* (*japa*);
jha	झ	palatal, como em inglês, *hedgehog* (*jhali*);
ña	ञ	unicamente antes ou depois de consoantes palatais, como em *senha* (*jñāna*);
ṭa	ट	com a língua no palato, como em inglês, *true* (*Aṣṭāṅga*);
ṭha	ठ	dental aspirada, como em inglês, *lighthouse* (*haṭha*);

ḍa	ड	com a língua no palato, como em inglês, *drum* (*daṇḍa*);
ḍha	ढ	com a língua no palato, como em inglês, *redhaired* (*Ḍhuṇḍi*);
ṇa	ण	como em inglês, *done* (*prāṇa*);
ta	त	com a língua na raiz dos dentes, como em *terra* (*Tantra*);
tha	थ	com a língua na raiz dos dentes, como em inglês, *foot-hook* (*sthiraṁ*);
da	द	dental, como em *dilúvio* (*dasanāmi*);
dha	ध	dental, como em inglês, *bloodhorse* (*dhāraṇā*);
na	न	dental, como em *nota* (*ānanda*);
pa	प	labial, como em *posto* (*pūraka*);
pha	फ	labial aspirada, como em inglês, *top-half* (*phāla*);
ba	ब	labial, como em *bomba* (*bandha*);
bha	भ	aspirada, como no inglês, *nib-head* (*bhūta*);
ma	म	em início de palavra ou após uma vogal, tem som bilabial, como em *mãe* (mantra); entre consoantes, é nasalizada, como em *também* (*saṁskāra*);
ya	य	é semivogal: pronuncia-se como o *i* em *viola* (*Yoga*);
ra	र	sempre como se estivesse no meio da palavra, como em *vidro* (*rāja*);
la	ल	como em *iluminar* (*kuṇḍalinī*);
va	व	em início de palavra ou após uma vogal, pronuncia-se como em *volta* (*vāsaṇā*); entre consoantes, pronuncia-se igual ao *w* de *narrow*, em inglês (*tattva*);
śa	श	tem o som de *sh*, como em *Sheila* (Śiva);
ṣa	ष	tem o som de *sh*, como em *bush* (Kṛṣṇa);
sa	स	tem o som de *ss*, como em *passo* (*āsana*);
ha	ह	sempre aspirado, como em *happy* (*anāhata*);
z, q, f		são letras e sons que não existem em sânscrito. Têm origem persa e foram assimilados durante a invasão muçulmana. Um exemplo: *faquir*.

Formação em Yoga 2006

Curso Livre, ministrado
por **Pedro Kupfer**

Módulo I:
30 de abril a 27 de maio

Módulo II:
02 a 29 de julho

Módulo I:
03 a 30 de setembro

O Yoga é um poderoso instrumento de crescimento pessoal e transformação espiritual, que pode dar ao praticante um sentimento de liberdade interior e felicidade.

Esse curso foi concebido para praticantes dedicados que desejem ampliar suas bases teóricas e práticas do Yoga, e também para aqueles que, havendo despertado dentro de si o amor e o entusiasmo pela prática, desejem transmitir esses sentimentos e vivências a outras pessoas.

O curso completo, aprovado e avalizado pela Aliança do Yoga, consiste em dois encontros de 28 dias cada, com carga horária total superior a 600 horas/aula.

Local: Shanti Ashram
Praia de Mariscal - Bombinhas/SC

Informações: www.yoga.pro.br
formacao@yoga.pro.br

Onde praticar

Entre em contato para participar desta lista e fazer parte dos Cadernos de Yoga:
anuncios@cadernosdeyoga.com.br
(48) 3025-5481

CEARÁ

Camila Pagliuca
Rua Tibúrcio Cavalcante, 170 - Meireles
Fortaleza, CE - 60125-100
Fone: (85) 3248-0606 e 3248-1171
camila@yogavayu.com.br
www.yogavayu.com.br

Cristiano Bezerra
Rua Tibúrcio Cavalcante, 170 - Meireles
Fortaleza, CE - 60125-100
Fone: (85) 3087-9407 e 9607-7965
cristiano@ekadantayogashala.pro.br
www.ekadantayogashala.pro.br

GOIÁS

Garuda Espaço Yoga
Rua C-261, Qd.583, l. 16, n. 313
Setor Nova Suiça
Goiania, GO - 74280-240
Fone: (62) 3259-3242
garudaeyoga@hotmail.com

MINAS GERAIS

Shakti Yoga e Medicina Chinesa
Rua Halfeld, 1067 - Centro
Juiz de Fora, MG - 36016-000
Fone: (32) 3211-3670
contato_shaktiyoga@yahoo.com.br

MATO GROSSO DO SUL

Aravinda Espaço de Yoga
Rua Candido Mariano, 2202, fundos
Campo Grande, MS - 79002-200
Fone: (67) 384-4395
aravindayoga@hotmail.com

PARANÁ

Espaço UNIPAZ - Yoga
Rua Jacarezinho 363 - Mercês
Curitiba, PR - 80710-150
Fone: (41) 3018-0223
janete@duprat.pro.br
www.unipazparana.org.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

PERNAMBUCO

Prana Studio de Yoga e Pilates
Rua Amazonas, 67- Pina
Recife, PE - 51011-020
Fone: (81) 3465-1629 e 9151-5491
taivieira@globo.com
www.prana.pro.br

RIO DE JANEIRO

Nirvana
Praça Santos Dumont, 31 - Jockey Club
Entrada tribuna C - Gávea
Rio de Janeiro, RJ - 22470-060
Fone: (21) 2187-0100
nirvana@enirvana.com.br
www.enirvana.com.br

VidyaMandir - Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito
Av. N. S. de Copacabana, 728, sala 403
Rio de Janeiro, RJ - 22060-000
Fone: (21) 2549-3596
contato@vidyamandir.org.br
www.vidyamandir.org.br

RIO GRANDE DO SUL

ABYOGA - Ass. Brasileira de Yoga Antigo
Barão do Amazonas, 756 cj 01- Petrópolis
Porto Alegre, RS - 90670-001
Fone: (51) 3333-6390 e 3388-7979
abyoga@abyoga.org.br
www.abyoga.org.br

Ashtanga Yoga Studio
Felipe Neri, 312 - 1A
Moinhos de Vento - Porto Alegre, RS
Fone: (51) 3019-8005
info@ashtanga.com.br
www.ashtanga.com.br

Studio Yoga Shanti
Av. Wenceslau Escobar, 1100 / 208 - Tristeza
Porto Alegre, RS - 91900-000
Fone: (51) 8142-2977 e 3018-1068
contato@yogashanti.com.br
www.yogashanti.com.br

SANTA CATARINA

Yoga Studio Ultravox
Rua Dom Jaime Camara,136
Rua São Jose, 466 - fundos Bem Morar
Criciúma, SC - 88801-540
Fone: (48) 9931-9663 e 3437-1984
valtberg@hotmail.com
Credenciado pela Aliança do Yoga

Yogashala
Travessa Stodiek 44 - Centro
Florianópolis, SC - 88015-470
Fone/Fax: (48) 3222-5534
yogashala@devi.com.br
www.yogashala.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Prisma

PRĀṆA
studio de yoga & pilates

Yoga - Pilates - Massoterapia - Meditação

Curso com Matthew Vollmer
Ashtanga Vinyasa Yoga
De 24 a 26 de março de 2006, em Recife - PE

Cursos com Pedro Kupfer
Shiva Samhita
De 16 a 18 de junho de 2006, em Recife - PE
Ásana e Pranayama
De 27 a 29 de outubro de 2006, em Recife - PE

Maiores informações: taizinha@prana.pro.br

Rua Amazônas, 67 - Pina - Recife/PE
Tel.: (81) 3465.1629 www.prana.pro.br

Yoga Spanda - Escola de Yoga
Rua 700, nº 255, 1º andar
Balneário Camboriú, SC - 88330-618
Fone: (47) 3363-2164
yogaspanda@yahoo.com.br
www.yogaspanda.com.br

SÃO PAULO

Aruna Power Yoga
Rua Mário Amaral, 255 - Paraíso
São Paulo, SP - 04002-021
Fone: (11) 3051-7233
info@yogasite.com.br
www.yogasite.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Ashtanga Yoga Estúdio
Rua Ministro Godoi, 725, sobre-loja
São Paulo, SP - 05015-000
Fone: (11) 3868-4465
estudio@yogasp.com.br
www.yogasp.com.br

Escola de Yoga Carmen Perez
R. Pamplona, 300 E
São Paulo, SP
Fone: (11) 3141-1576
yogacarmenperez@terra.com.br
joaocsoares@terra.com.br
www.carmenperez.com.br

Kedhara Yoga
Av. Nova Independência, 671 - Brooklin
São Paulo, SP - 04570-001
Fone: (11) 5103-1882 e 9651-7732
kedharayoga@uol.com.br
www.kedharayoga.com.br
Credenciado pela Aliança do Yoga

Namaste Yoga
Rua São Bento, 365, 3 andar, conj. 34 e 35
Metrô São Bento - Centro
São Paulo, SP
Fone: (11) 3105-9340 e 9906-0687
rosamunizyoga@hotmail.com
www.namasteyoga.pro.br

CURSO LIVRE DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE YOGA
COM ESPECIALIZAÇÃO EM POWER YOGA

Uma formação consistente que engloba as várias técnicas do Yoga, filosofia, treinamento para ministrar práticas, Ayurvêdica, etc. De uma maneira lógica e didática você vai aprofundar seus conhecimentos do Yoga, desenvolvendo confiança, ganhando inspiração e competência para ensinar essa filosofia.

Veja a programação completa e cursos em outras localidades em nosso site:
www.yogasite.com.br

ARUNA POWER YOGA

R. Mário Amaral, 255 - São Paulo
Tel.: 11 3051-7233

Curso Reconhecido pela
ALIANÇA DO YOGA

Viagens EXÓTICAS

A Raidho Turismo
leva você à lugares mágicos, conhecendo culturas milenares, visando o enriquecimento interior.

- Viagens individuais
- Viagens em grupo
- Viagens com acompanhamento de instrutor de yoga

Incentive seus alunos a terem a experiência única de visitar o berço da yoga na Índia.

Programe-se!
Reserve já sua viagem e obtenha promoções especiais.

CONSULTE-NOS OUTROS DESTINOS:
Nepal, Tibet, Tailândia, Vietnan, Camboja, Japão, China, México, Peru, Europa, África, etc.

RAIDHO TURISMO

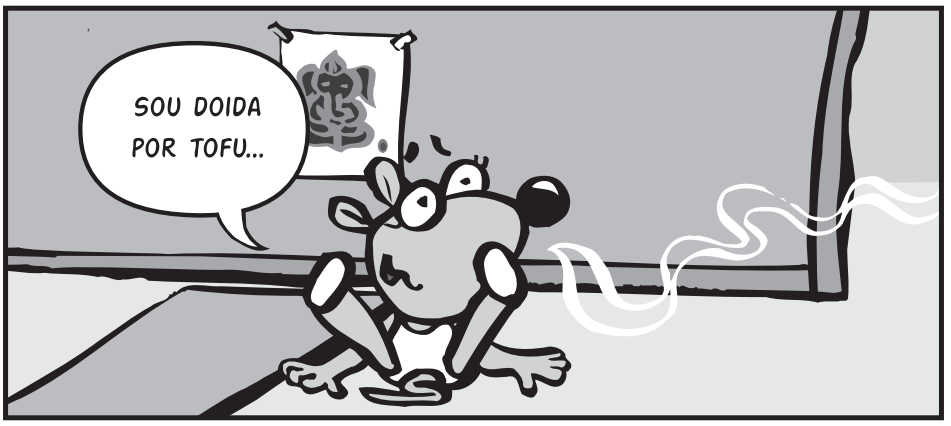
SP (11) 3704-3111
www.raidho.com.br
atendimento@raidho.com.br

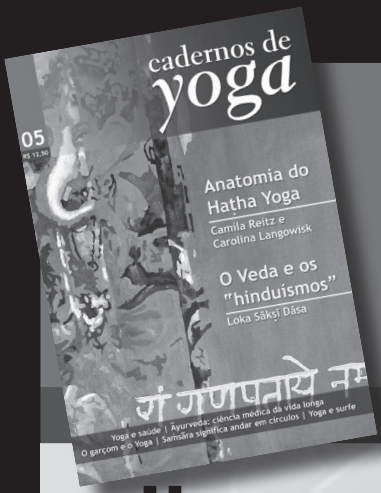
Rata-yoga

JORGE PENNY + RENATO CARVALHO © 2005

PRATYAHARA É A RETRAÇÃO DOS SENTIDOS, COM ELA O YOGI SE FECHA TOTALMENTE AOS ESTÍMULOS EXTERNOS.

NADA PODE ABALAR ESSA CONCENTRAÇÃO.





cadernos de *yoga*

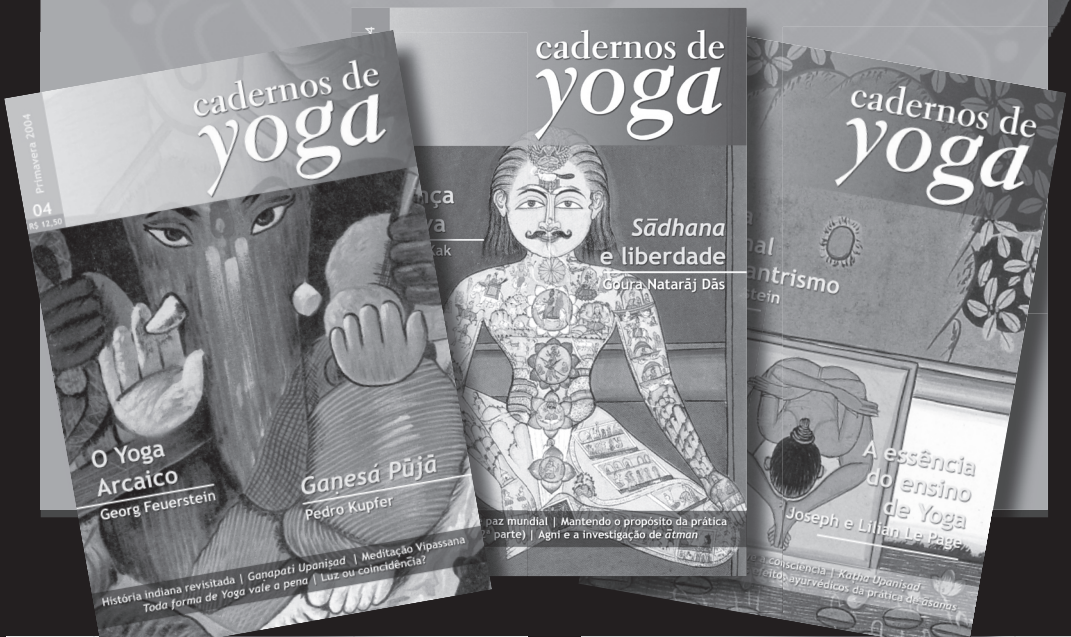
www.cadernosdeyoga.com.br

Uma publicação feita para ampliar sua visão do Yoga

Um periódico de Yoga, uma ferramenta para o estudo. Feito por yogui, para yogui. Participe deste projeto que visa a estimular e facilitar a prática por meio de textos e informações dentro da tradição do Yoga.

Āsanas, mantras, trabalhos de Karma Yoga, aforismos de Patañjali, traduções de textos clássicos, artigos e ensaios, Vedanta, Ayurveda, dicas, resenhas de livros, sânscrito, lista de escolas no Brasil, eventos e muito mais.

Entre em contato: (48) 3025-5481 | contato@cadernosdeyoga.com.br



cadernos de *yoga*

Faça sua assinatura! É fácil.

Você terá o conforto de receber todas as edições em casa, ganhar encartes exclusivos e, ainda, economizar.

Assinatura por um ano (4 edições)	
Preço de capa	R$ 15,00
4 edições	R$ 60,00
Preço da assinatura	**R$ 52,00**
(à vista, ou 2 x R$ 28,00 para 30 e 60 dias)	
Desconto	**13%**

Assinatura por dois anos (8 edições)	
Preço de capa	R$ 15,00
8 edições	R$ 120,00
Preço da assinatura	**R$ 96,00**
(à vista, ou 3 x R$ 34,00 para 30, 60 e 90 dias)	
Desconto	**20%**

Não perca esta oportunidade. Garanta já seus exemplares!

É facil: apenas mande os cheques* e a ficha abaixo preenchida. Se preferir, você pode fazer um depósito no valor à vista e mandar o comprovante e os seus dados por email (contato@cadernosdeyoga.com.br).

Dados para depósito:
Comunidade do Saber ltda.
Bradesco
Ag.: 0348-4 | C.C.: 131135-2

* Pré-datados, cruzados, nominais a editora Comunidade do Saber e enviados por carta registrada

cadernos de *yoga* Editora Comunidade do Saber - CX 5184 - 88040-970 - Florianópolis - SC

Promoção válida até a edição 10 entrar em ciculação

Preencha com os seus dados

Nome completo:_____

Endereço:_____

Bairro:_____ Cidade:_____

CEP:_____ Estado:_____ Telefone: (_____) _____

E-mail: _____ CPF: _____

Escolha as edições que você deseja receber:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10 ☐11 ☐12 ☐13 ☐14 ☐15 ☐16 ☐17